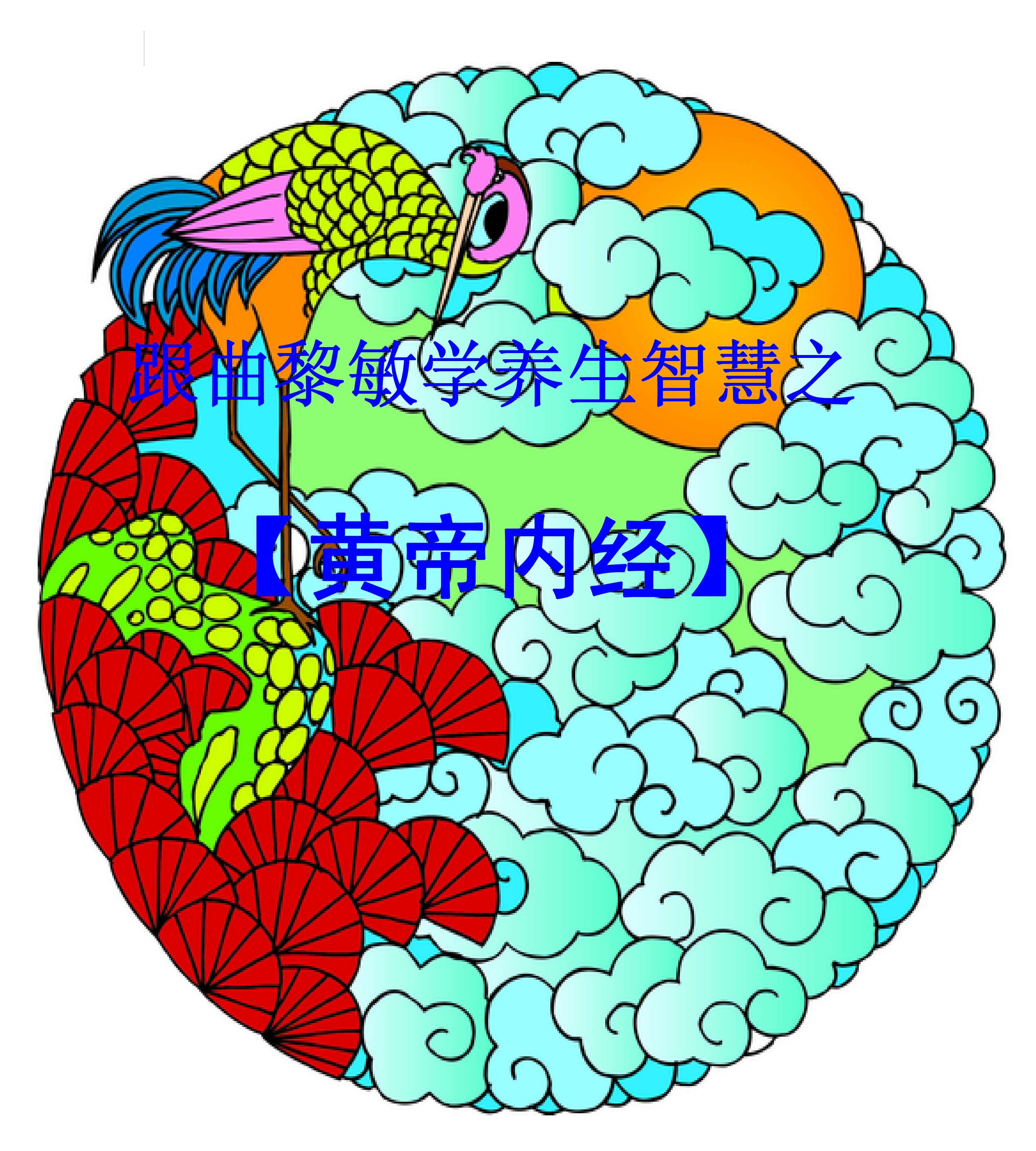


跟曲黎敏学养生智慧之

【黄帝内经】

■曲黎敏 著


连年有余

目　录

第1部分　曲黎敏简介

北京中医药大学副教授，硕士生导师，“中华医道研究会”常务副会长。

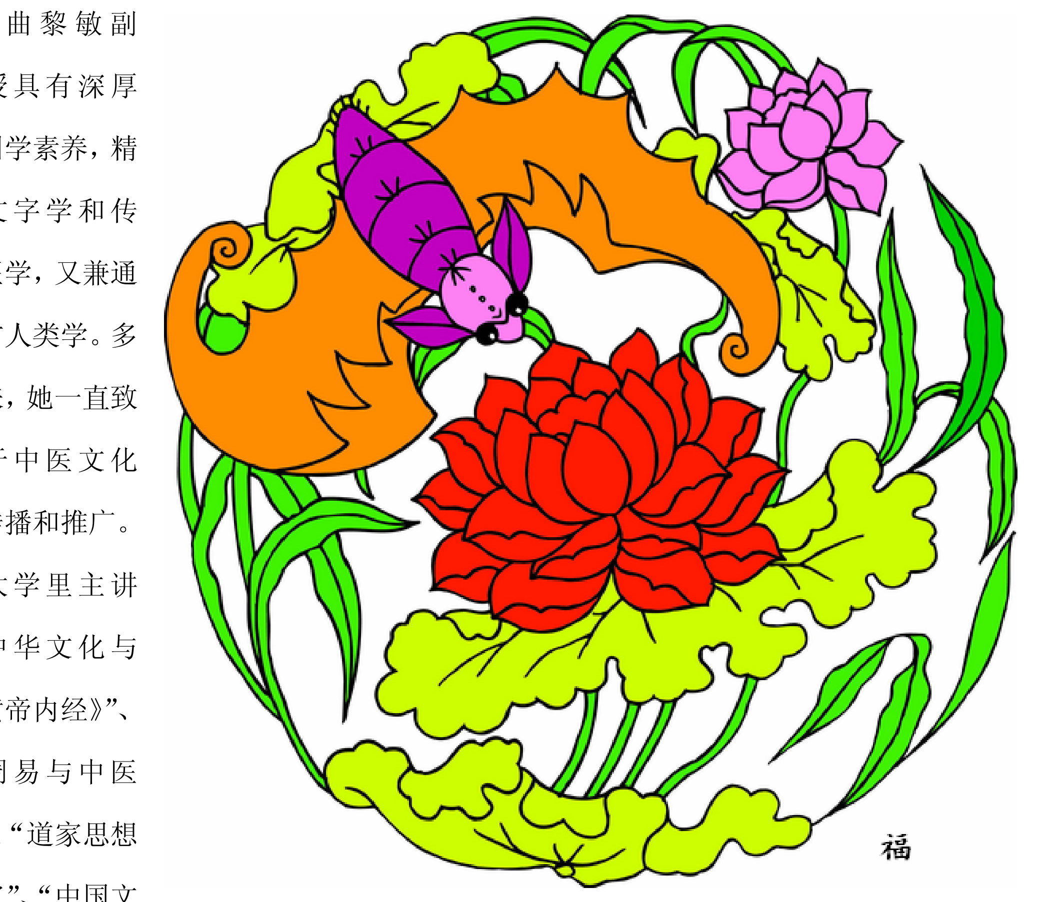
中医文化专家

北京天人医易中医药研究院院长

清华大学特聘顾问

个人专著：中医与传统文化、中华养生智慧、易学气功养生

研究领域：中医与传统文化、周易与中医学



曲黎敏副教授具有深厚的国学素养，精通文字学和传统医学，又兼通西方人类学。多年来，她一直致力于中医文化的传播和推广。在大学里主讲“中华文化与《黄帝内经》”、“周易与中医学”、“道家思想研究”、“中国文化经典导读”等课程，同时在北大、清华、复旦、浙大等高校循环讲演，她的讲演举重若轻、深入浅出、生动活泼，让每一位受众既能领略中华远古盛世的智慧与玄妙，又能实现对自身生命切实的人文关怀。

曲黎敏副教授主张从生命之道来解读文化和科学，她认为：中国文化之“道”只有落实到“人”的层面才有意义。她经过多年潜心研究和临床实践，编著的《黄帝内经养生智慧》、《中医与传统文化》、《中华养生智慧》、《易学气功养生》等多部医学专著受到广泛好评。

第2部分　《黄帝内经》简介

《黄帝内经》是我国传统医学四大经典著作之一(《黄帝内经》、《伤寒论》、《金匮要略》、《温病条辨》)，也是第一部冠以中华民族先祖“黄帝”之名的传世巨著，是我国医学宝库中现存成书最早的一部医学典籍。是研究人的生理学、病理学、诊断学、治疗原则和药物学的医学巨著。在理论上建立了中医学上的“阴阳五行学说”、“脉象学说”“藏象学说”、“经络学说”、“病因学说”“病机学说”、“病症”、“诊法”、论治及“养生学”、“运气学”等学说。其医学理论是建立在我国古代哲学理论的基础之上的，反映了我国古代朴素唯物主义辨证思想。

黄帝内经成编于战国时期，是中国现存最早的中医理论专著。总结了春秋至战国时期的医疗经验和学术理论，并吸收了秦汉以前有关天文学、历算学、生物学、地理学、人类学、心理学，运用朴素的唯物论和辩证法思想,对人体的解剖、生理、病理以及疾病的诊断、治疗与预防，做了比较全面的阐述，确立了中医学独特的理论体系，成为中国医药学发展的理论基础和源泉。

现存最早的中医药学著作《黄帝内经》收载的成方 13 首中，就有 10 种中成药，并有丸、散、酒、丹等剂型。

《黄帝内经》是早期中国医学的理论典籍。世简称之为《内经》。最早著录于刘歆《七略》及班固《汉书・艺文志》，原为 18 卷。医圣张仲景"撰用素问、九卷、八十一难……为伤寒杂病论"，晋皇甫谧撰《针灸甲乙经》时，称"今有针经九卷、素问九卷，二九十八卷，即内经也"，《九卷》在唐王冰时称之为《灵枢》。至宋，史嵩献家藏《灵枢经》并予刊行。由此可知，《九卷》、《针经》、《灵枢》实则一书而多名。宋之后，《素问》、《灵枢》始成为《黄帝内经》组成的两大部分。

● 成书年代和组成内容

关于探讨《黄帝内经》成书年代的问题，早经许多学者在这方面作过考证，一般都认为写成于战国时期，加上"黄帝"的名字，不过是后人的伪托而已。在它汇编成书以后，又经过两汉时代或更晚一些时期的学者作了修订和补充。

《黄帝内经》这部书名，最早见载录在《汉书・艺文志》里面。今天所说的《黄帝内经》，它的组成包括了《素问》和《灵枢》两大部分，各有文章 81 篇，内容非常广泛，有生理、病理、解剖、疾病的诊断和治疗，以及预防医学思想等各个方面。《汉书・艺文志》载录的书目，有《黄帝内经》十八卷和《黄帝外经》三十七卷。外经至今没有发现，似乎早已散佚。

当时也没有提到《素问》和《灵抠》的名称。到了晋代，学者皇甫谧(公元 215-282 年)著《甲乙经》的序文中说："按七略艺文志黄帝内经十八卷，今有咸经九卷，素问九卷，二九十八卷，即内经-也。"后世多数学者也承认皇甫谧所提到的咸经，便是《灵抠》的别名。因为在《灵枢·九缄十二原》中写着："欲以微缄通其经脉，调其血气，营其逆顺出入之会，令可传于后世，必明为之法，令终而不灭，久而不绝，易用难忘，为之经纪，异其章，别其表里，为之终始，令各有形，先立咸经"。这就是说，要用微小的针，刺入肌肤里去，借以疏通经络，调和血气，使气血能往来出入的会合，并且循行畅通无阻，为了要把这种疗法流传到后世去，必须明确地制定出方法来，使它永远不会湮没，经久而不失传，这个方法还应该是容易运用而不容易忘记的，在安排这个方法的时候，要分清章节，里里外外，从头到尾，一切都要交待清楚，首先写成一部《咸经》。所以《咸经》和《灵枢》是同书异名，是有它的依据的。

● 《黄帝内经》的基本理论--阴阳五行学说

阴阳五行学说是我国古代的哲学思想；古代人民对各种自然现象，经过长期的观察，认识到宇宙间一切事物，都存在着对立统一的两个方面，可以用"阴阳"这两个字来概括，例如日为阳、月为阴，火为阳、水为阴，男为阳、女为阴，气为阳、血为阴，动的为阳、静的为阴，兴奋的为阳、抑制的为阴，功能性的为阳、物质性的为阴，亢进的为阳、衰退的为阴，热的为阳、寒的为阴……。阴阳既是代表一切事物或现象的相互对立而又统一的矛盾着的两个方面，因此在某些意义上来讲，阴阳学说是符合辩证法的。阴阳学说与医学的结合，在《黄帝内经》里面直截了当地指出：“阴阳者天地之道也。万物之纲纪，变化之父母，生杀之本始……治病必求于本"。要求我们在诊断和治疗疾病上都不能离开阴阳这个"纲纪”。

五行就是木、火、土、金、水。一部古书《左传》中就记载着：“天生五材，民并用之，废一不可”。这里虽然没有用上“五行”两字，但显然是指木、火、土、金、水五种材料而言，并且说明都是人们生活中不可缺少的物质基础，非常朴素，一点也没有神秘的色彩。在它渗透到医学领域以后，首先是用来和人体的五脏相配合，肝属木、心属火、脾属土、肺属金、肾属水。五脏中的一脏和其他四脏的关系，比拟五行中的一行对其他四行的关系。例如肝和心、脾、肺、肾之间的关系，是以木和火、土、金、水之间的关系来比拟的。五行学说认为木、火、土、金、水之间有相互推动的作用，就是所谓"五行相生"；同时也有相互制约的作用，这就是所谓"五行相克"。它在中国古代医学中的运用，在说明人体内部脏器的联系时，当正常的生理状况下，便是有规律性的活动；当病理的状况下，便是正常规律性的破坏。从而以明阳五行学说为凭借，成了论证事物和事物之间有联系的概念，具有自发的辩证法思

想，是表现在中国古代医学中的朴素唯物主义哲学。

● 【丛书分类】

《黄帝内经》简称《内经》，原书 18 卷。其中 9 卷名《素问》；另外 9 卷无书名，汉晋时被称为《九卷》或《针经》，唐以后被称为《灵枢》，非一人一时之作，主要部分形成于战国至东汉时期。每部分各为 81 篇，共 162 篇.《素问》主要论述了自然界变化的规律、人与自然的关系等；《灵枢》的核心内容为脏腑经络学说。

《素问》，在汉魏、六朝、隋唐各代皆有不同传本。为张仲景、王叔和、孙思邈、王焘等在其著作中所引用。主要有：（1）齐梁间（公元 6 世纪）全元起注本，是最早的注本，但当时其中的第六卷已亡佚，实际只有八卷。这个传本先后被唐王冰、宋林亿等所引用，至南宋以后失传。（2）唐、王冰注本，唐宝应元年（762），王冰以全元起注本为底本注《素问》，将已亡佚的第七卷，以自称得自其师秘藏的七篇“大论”补入，到北宋嘉佑、治平（1057～1067）年间，设校正医书局，林亿等人在王冰注本的基础上进行校勘，定名为《重广补注黄帝内经素问》，雕版刊行，而定型。

《灵枢》，亦称《九卷》、《针经》、《九灵》、《九墟》等。汉魏以后，由于长期抄传出现多种不同名称的传本。唐·王冰所引用古本《针经》传本佚文与古本《灵枢》传本佚文基本相同，说明为一共同的祖本。但与南宋史崧发现的《灵枢》传本（即现存《灵枢》传本）则不尽相同。史载北宋有高丽献《针经》镂版刊行，今无书可证。至南宋初期。《灵枢》和《针经》各种传本均失传。绍兴二十五年（1155），史崧半其家藏《灵枢》九卷八十一篇重新校正，扩展为二十四卷，附加音释，镂版刊行。至此，《灵枢》传本基本定型，取代各种传本，而一再印行，流传至今。

注重整体观念，既强调人体本身是一整体，又强调人与自然环境密切相关，运用阴阳五行学说解释生理、病理现象，指导诊断与治疗；把阴阳的对立统一看成是宇宙间万事万物产生、发展、变化的普遍规律。人体在正常情况下阴阳平衡，一旦这种平衡被破坏，就会生病，强调精神与社会因素对人体及疾病的影响及疾病的预防，反对迷信鬼神。全面总结了秦汉以前的医学成就，标志着中国医学发展到理论总结阶段。该书在中国医学有很高地位，后世历代有所成就医家，无不重视此书。部分内容曾被译成日、英、德、法等文字，对世界医学的发展亦产生了不可忽视的影响。

第3部分 黄帝内经——养生智慧（名家论坛）

3.1 为什么要学习《黄帝内经》

《黄帝内经》实际上在国学经典中的地位是非常独特的，它几乎是唯一一本以圣王命名的书，这就意味着生命之学在古代文化当中认为是帝王之业，是大功德和大慈悲，那么圣人为什么重医药，这个圣字又怎么讲呢？

圣人就是能够听从自己本性的人，也就是能够掌握自己身体和欲望的人，如果既能够掌握自己的身体和欲望，又能够使别人听从自己，那么就可以由人而王，所以这个是圣人重医药的第一条，第二条是另外一种说法，就是古代文化认为天下即人身，那么古代的天字是这样写的，人的头顶上面是天，所以在古文里又叫做天、颠、顶，天下即人身，实际上是告诉我们，人体是在所有的组织系统里边，是最精密的自组织结构。它自己本身有一个和谐的机制，那么这也是中国古代认为就是说为什么：

上医医国，中医医人，下医医病的一个原因。

这是什么意思呢？就说的千百年来什么都变了，但是人没有变，人的本性是没有变的。所以古人认为人的任何思想，都是从身体当中来的，那么比如说国学里边《大学》讲至善，《中庸》讲太过与不及，而所有的太过与不及，实际上都源于人身体结构内部的太过与不及。打一个比方说，假如我们的肝火太盛的话，（肝）木生（心）火，那么我们的心就会烦乱，做事就会很急躁，如果肾精不足的话，我们思维就不够，就是思维力就不够。假如说打一个比方，如果是你端着这个酒杯的手都在抖的话，那么你这个控制手的能力都没有，控制水杯的能力都没有，你怎么能控制全局？你的身体本身出问题了，你做事的行为就会出现很多的问题。所以这也是后来有一句话，拿破仑的一句话叫做：人的身体结构即命运。那么在中医里来说，就是人的身体结构及功能即是命运。

从这个角度往下接着讲呢，就是说生命医学又是人类学中最高的学问。所以说中国的文化，中国的国学一向都强调：从医入道和道以医显。就是说的你能够把医学领悟了，你有可能就领悟到天下之道到底是怎么回事了。

那么从第二点上讲，学习《黄帝内经》可以让我们认知自我，这里大家首先要思考一个问题，就是你们去想一想，我们的生命活力是从哪里来的，我们经常会用到这样一些词汇，比如说魄力、精神、胆识、意志、聪明，像这些词都是表达代表我们生命活力的一些词汇，和代表我们领导力的一些词汇。那么这些都是从哪里来的呢?大家想一想。

所谓魄，你这个人有没有魄力，做事有没有决断性，那么这个魄力到底是什么呢？它具体指的是哪些方面呢？实际上这个魄在中医里它涉及到一个词，它是肺的神。所谓神在这儿要解释一下，什么叫神呢？就是肺气足了以后，它的外现就叫做神。他的表现，我们说你这个人有没有神，精气神的那个神，神足不足，实际上都是说你的精和气足了以后的外现，就像火焰的光芒一样，那个叫神。那么这个魄指的是肺神，而力关系到我们另外一个脏器就是肾。大家一定要记住，我们的力量从哪里来，都是从腰这儿来，所以力量是从肾来的。那么这两个概念，像肺和肾都涉及到一个本能的，我们先天本能的问题。所以说从某种意义上来说，魄力它关系到本能的问题，是学不来的。你不可以向别人学魄力，是你自己肺气足不足，和你自己的肾精足不足的问题。

那么另外一点，精神，说你这个人看上去真的很有精神，生命活力很旺盛，要不然你就特别萎靡，可是这个精到底是什么呢？这个精同样是肾的最基本的物质就是指精，在中医的概念里就指的是精，而神在这里边，神是心的神明，心之神为神。那么所谓精神，实际上代表的是一种，在中医里有一个固定的词汇，是心肾相交的能力，就是你心和肾相交通的能力如何，它的能力的外现就是精神。如果你心力不足，肾精不足的话，你这个人就显得没有精神，所以这个精神也是指的我们身体层面上的一种东西。

那么胆识，在《黄帝内经》里认为，胆是主决断的，那么你有没有决断力，这也是你的一个领导力的一个体现。那么决断力在很大程度上，涉及到的是什么呢？就是你胆气的足不足，并不是说这个人把胆囊切了，他就没有决断力，关键是一个胆气的足不足，胆精的问题。

那么意志，意志也涉及到，男人就要看他的意志力如何，那么这个意志是由什么来，它的物质基础是什么呢？它的物质基础，意是中医里脾（精）的外现，脾的神为意，那么脾，心之所存谓之意，那么就是说脾的外现是神，是意，因为脾主运化，所以说如果你的意很足，你的脾的脾精很足的话，你运化的能力就强，而运化的能力强，意味着我们不是记忆力的问题，而是关联性的问题，比如说你头脑非常灵活，你看到这个事物，你马上就能够关联到那个事物，当你把这两个事物能够很关联起来，这种关联性就是意。这就是运化，就是灵活，就是头脑非常灵活的表现。那么志也是肾，志是肾之神，所以说像意志这种词，就是在说肾的这种能力，那么在这个意志来讲，实际上如果精神是心肾相交的话，那么意志实际上指的就是我们运化，人体的运化能力和收藏能力的体现。因为肾主收藏，是运化和收藏能力的体现。你能够运化多少，然后你又能够定得住多少，这是你的意志力。你如果只是运化很聪明的话，而你又定不住，你又坚持不下来，那就是意志不坚定。所以这也是我们生命力的一种体现。

那么聪明就很好解释了，聪明在中医里认为，肾开窍于耳，就是说肾气是开窍于耳的，肝开窍于目，肝是开窍于目，所以你这个人聪明与否，关键在于看你的肝肾的能力，这样讲来就是说学习《黄帝内经》，可以使我们更多的向内看，向内在的去观察我们人身，是在培养我们向内看的能力，但是向内看实际上是很不容易的，所以这也是《黄帝内经》在所有的国学经典里边最为寂寞的一项，就是说的向内看实际上很痛苦而且很难，这也是自古圣贤皆寂寞。比如说在西方社会，它追求的目标是认识你自己，而我们中国社会，是要天人合一，所谓天人合一刚才我已经讲了，天下，天下就是人身，所谓天人合一就是外面这个天和人，大宇宙和小宇宙的和谐，而这种和谐，人与自然的和谐程度越高，就越接近于至善，所以关键要看这种和谐度，这是向内看的问题。

中国有一句很有名的话，叫做人身难得，真法难闻，中国难生。

那么人身难得就是说，从学习《黄帝内经》开始，我们要开始关注我们自己的内心生活，和我们内在的脏腑的那种运转，我们懂得了人体，实际上我们就懂得了人生的很多方面。从另外一个角度来讲，我们现在这个肉身，用佛教的观点来讲，实际上是我们花了很多年的修行，来得到的一个身体，所以这个用后来的话来说，就是身体是革命的本钱，是借假修真的载体，是要蓄之养之的精品。但是我们现在的生活，在很多程度上是毁之害之。

第二就是真法难闻，我们大家都知道，像佛经你有缘才可以听闻，那么《黄帝内经》同样是这样，也不是可以说随随便便你就可以听到的，包括《黄帝内经》本身，它自己本身都是黄帝和他的老师的一些对话，当他问到一些很核心的问题的时候，他的老师都会告诉他，你必须通过一种斋戒的方式，所谓斋戒不是单纯的洗洗澡刷刷牙饿几天就可以的，而是要告诉你保持着精神上的一种，不要有那么多的欲望，俗欲所控制，不要被那么多的欲望所控制的一个状态。是没有私心杂念的一个状态。包括圣王学习《黄帝内经》，他也要抱着一种很认真的态度，而且要坚持的要有一种什么样的态度，这种态度是什么呢？就是要修自己的身，同时修自己心的态度去学习。要真正的能够看到里面去，所以这是第二点叫真法难闻。

第三句话就是中国难生，实际上大家都应该非常的感恩，生为中国人是一种光荣，一种难得的福分，所以我们每个人都要有着一种深厚的感恩心理和自豪。为什么这么讲呢？因为只有中国有这么多的经典可以让我们去读，可以让我们重新反省人生，甚至包括好好的认真的重新体悟我们的身体的每一个细微的变化，所以这是中国难生的一个涵义，只有中国有《黄帝内经》。这是从这个角度去讲的。

那么第三点是什么呢？就是它可以培养我们的内在的洞察力。而这种洞察力实际上就关

涉到两个方面，就是它会告诉我们一种很好的认知方法。中国人实际上对医学都有一种耳熟能详的东西在里边，我们学习《黄帝内经》，比如说好像很多人不懂得医学，可是老百姓每天都在用着这些东西，所以这在古代里边来说，这叫百姓日用而不知，就是老百姓每天都在使用这些东西，但是其中的道理到底是什么我们并不知道，所以说它可以培养我们的洞察力。那么这种洞察力里边第一条是要培养我们对天地自然的感悟，这就涉及到一个非常有趣的话题，大家去认真的想一想，我们中国人为什么说买东西不买南北，想过没想过，为什么买东西，不买南北？首先解释一下这个图，我们现在这个图，一般大家都认为是上北下南，然后说老师你这个图肯定是画错了，为什么南在上面呢，但是实际上这个图是中国古代一个非常有意思的图，很多的人都觉得这个图难以解释，在哪里呢，就说为什么南要放在上面，那么这个实际上，这就是我们学医，就是中国古代讲的从医入道最容易。你要想把这些东西弄明白，你首先要知道人体，那么在人体来讲，我们的人，心火，心在最上，而心就是它代表，你要是俯卧大地的话，心在最上，所以上边为南，那么从这个图，你先知道这个图，一会我再说这为什么是心的代表。那么从第一个层面来讲，就是大家想想，为什么买东西不买南北，实际上东在中国的文化当中，它按照一种取向比类的方式，它把东归属于木，把西归属于金，南是火，北是水。那么在远古来讲，在用竹篮子打水的那个年代，一般的来讲就是说从某种意义上讲，木和金为可承受之物，是可以拎着走的，然后火和水是不可承受之物，这是第一个层面，所以我们中国人是买东西不买南北。实际上从另外一种意义上来说，买南北，买水和火，如果水和火进入人的买卖层面，就会对人类造成某种伤害。比如说买军火，买卖军火和买卖石油，大家可以知道，现在我们目前的所有动荡其实都跟这两个东西有关，它会对人类造成某种伤害。所以我们中国是讲文化的，开个玩笑说，就说我们中国人实际上连骂人都讲究文化。比如说我们为什么骂你这个人不是个东西，我们经常说你这人真不是东西，为什么这么讲，实际上说你不是东西，你就是什么，就是南北。就是在说你这个人就像水和火一样无情无义，它是在讲这个层面。那么从另外一个角度讲，就是一个表层，东方又意味着生发，也就是生，长。中土是化，收，藏。那么就是东方为生发之象，南方为生长，西方为收敛，北方为收藏。先看一下，东方为什么有生发之象，实际上大家看这个东字，这个东（東）字本身就是一个木，然后中间一个日，太阳从树木中冉冉升起，就是在形容它的逐渐上升的这个状态。那么金（西），在古文里的写法是这样的，大家看像什么，它实际上像一个大鸟立在自己的鸟窝上。那么人类在最初观察西方的时候，观察西方，他首先抓住的是一个象，他抓住一个什么象呢？就说的等到天快黑的时候，鸟都知道归巢了。连天地万物都知道收敛了，都知道回家，都知道该回去了。那么这就是一个收敛的象，所以实际上买卖，在中国买

卖东西，实际上在讲的是文化的层面，讲的是非常文化的层面。那么买卖的什么呢？从更深的意义上来讲，就是首先我们买卖的，要么是可以生发的东西，要么是可以收敛的，买卖要么你就买朝阳企业，你做的就是朝阳企业，要么你就是做的可以赚钱的企业，是从这个角度上去讲。然后南方意味着什么呢？南方实际上就意味着散，就是疏布，因为南方为火，是疏布之象，南方就是散，就有点类似于现在企业家做慈善。这是你该散的该花出去的，而且是不应该求任何回报的。就像我们的心脏一样，在这里边的另外一种比方就是，木这边是肝，这边是心，这个是肺，这个是肾，所以从这个角度上来讲，就是心——疏布，你看心永远在跳，并不是说你睡着了，它就可以停一会儿，它永远在那儿散着，这就是心的象。这是从象的角度理解我们的五脏，那么这个就是肾，就是主收藏。所以这是中国文化的里边，那么中央脾土是什么呢？就是化——生长，化——收藏，那么这个化，这是脾土，土为什么能够化万物呢？什么叫化呢？化实际上就是，所谓的化，就是从开花到结果的过程。那么这是化，这个过程叫做化，而中央脾土就是这个过程。它是要包含在生发、生长、收敛、收藏四象全都有的东西。所以中央脾土自身，它就是一个圆。那么这个解释呢，用什么来解释呢，就是用《易经》的乾卦的上九来解释，就是见群龙无首吉，见群龙无首吉就是它自成一个圆，既有生发又有生长，又有收敛又有收藏，是这个样子的。

那么反过去想，我们把这个东西南北，大家不要以为东西南北这跟中医有什么关系，以后我们讲的所有的课程，都会跟这个图密切相关。以为实际上它是在告诉你，天地就有这个顺序，天就有这个从生发、生长、收敛、收藏，它这个次序不会变的。然后人体也有这个次序，人体也要因循这个次序去生存，那么另外一点，实际上对于天地自然的感悟还包括，比如说我们去感悟一下，比如说你要懂了北京城，实际上你都能够懂得这个图，都能够懂中医的一些理。我们打一个比方，北京的东边有什么门，东边是崇文门，西边是宣武，然后北边是安定门，北边是有两个门，安定门和德胜门。大家想一想，把这个问题解释清楚了，然后我们生活中的很多问题都能够解释清楚了。实际上跟我们身体是密切相关的，比如说东边的崇文门，在古代是这个门基本上来讲，因为东方主生发，生发就指的是文化，所以东边这个门，崇文门在过去来讲，就是文官走的路，那么西边的宣武门，因为西边的气，收敛之气就是肃杀之气，那么走的是杀气，所以说我们经常开玩笑说，中国不仅骂人讲文化，连杀人都讲文化，就是秋后问斩。就是一定要掌握这个秋后问斩，它绝对不可以，因为在生发的时候，你是不可以动一点点杀心的，如果这时候你动了杀心，你摘下了任何一朵花，你到秋天的时候都会少结一个果。那么理解一下，为什么安定门和德胜门要放在北边，先去理解这个东西南北，大家不要小瞧这个东西南北啊，实际上用现在的风水学来解释一下，也能够清楚，就

是说现在大家买房子的人特别多，都比较重视风水，那么大家一定要清楚什么叫风水，风水实际上讲的是什么呢？是说你如果老住在这个地方，那么这个地方它的一些对你的影响是像风和水一样看不见的，但是它会影响你的生活。比如说你老住东边的房子和住西边的房子，时间住久了它慢慢慢慢的会影响你的人生观和世界观。比如说住东边的房子住久了的话，那么你每天如果看到朝阳升起来，这样你每天都能保持着一种欣欣向荣的这么一种状态。就是说你每天你都能够跟着太阳升起而升起，太阳落山你就早早的休息了，你这样慢慢你就会保持着对人生的一种积极的态度，但如果你住在西边的房子，你每天都看到日暮西下，这样你对人生会有一种苍凉感，它慢慢的也会影响你的生活，比如说你会比住东边的房子要晚睡一个小时，要晚起一个小时，你的整个生活状态都会发生变化。这就是风水的涵义。那么大家把这个话题留在下一讲，就是说想一想，为什么北边要开两个门，一个安定门一个德胜门，在什么情况下，我们才能够最安定，在什么情况下，我们才能够得胜。好，谢谢大家！今天就讲到这里。

3.2 中医与日常生活

好！上次我们讲到，就是在北京城的北面，实际上开了两个门，一个叫安定门一个叫德胜门，那么实际上在北京城的过去这九个门，每个门实际上要走的是不同的车，都是要求得很严格的，都是从中国文化的那个角度去安排的。比如说走崇文门的车，只能是一种车出入，就是酒车。那么酒车，酒在传统文化的概念里边，它意味着生发。那么宣武门只许走另外一种车就是刑车，因为它这边守的是肃杀之气，它是按照它的气机去运行的，那么在安定门和德胜门，这两个北门一般的来讲，从风水学上来讲，北门是不可以开的。为什么呢？因为北方主收藏，收藏就是要藏得住，我们原先讲，就说的南方的疏布是做慈善，然后到了北方就是收藏，收藏的基本上都是你的心爱之物，是你的不是给别人看的，不拿出来给别人看的，是要藏得住的东西。类似于我们的肾精，我们的肾精藏得越足，我们的本钱越足的话，我们向外散的东西就会越多。可是恰恰北京城的北面开了两个门，一个安定门一个德胜门，那么这两个门在两种情况下开启，平常是不允许开启的，开启的时候，这个是出兵打仗的时候，出征的时候开的是安定门，所以我们都知道，养兵千日用兵一时，什么能够使它，就是它要出去打仗的话，它首先要心神非常的有定力才可以，那么什么可以使人有定力，就是出征打仗的车，再反过来想，这是得胜凯旋回来走的道是德胜门，就是回来的时候走德胜门，出去走安定门，有出就得有进。大家看这是北方的含义，北方的含义就是说，你这儿藏是一定要

藏的，但是万不得已用的时候，一定要有出有进，不可以只出不进，这是北方的内涵。

那么什么情况下我们才能最安定呢？用中医的角度来讲，只有肾精足才能够有定力，如果你肾精不足，你的定力就不够。比如说我非常，就是有一些老板，有一些企业家特别有意思，他们在锻炼员工一种精神，是什么呢，他在培养员工，说你们一定要练出来，泰山崩于前而不乱，这个境界太高了，这个老板简直是很厉害，他非要让他的员工一个个遇到事以后镇定自若，可是要真想练出泰山崩于前而不乱，你们试想谁能做得到，应该来讲我们在座诸位没有一个人能做得到，这在古代在老子的书里说，有一种人能做得到，就是婴儿，但是你们，这个以后我们会讲，你们会认为婴儿是不懂，不是这样的，是婴儿的精气特别足，所以他不会乱，而你早就吓得哇哇大叫了，那么你的肾精不足的话你就根本做不到泰山崩于前而不乱。现在我们的人，门响一下，哐当一下，你都能吓一跳，拍拍桌子你都吓一跳，你还别提泰山崩于前而不乱，这是一个很大的问题。还有一点也可以做到，就是说可以做一方面的一个练习，叫做什么呢，中医里边讲一句话，叫做习能胜恐，就是习惯，我们恐惧，我们不安定，是因为什么呢？是因为我们内心恐惧，而我们的恐惧从哪儿来，是由于肾精不足而来。那么中国中医学里边讲，习惯可以战胜恐惧。这个老板就有可能要做一件事，就是天天从那儿啪啪啪拍桌子，员工听得久了，今天他进来，他拍一下，把他骂一顿，明天再拍一下，把他骂一顿，慢慢的员工真的就不怕了，进来他都有心理准备了，一进去他就啪桌子，我就不用怕了，这叫习能胜恐。而实际上我们以后会讲到就是人只要闻木声则惕然而惊，你听到一点响声就害怕的情况下，那就是我们的胃肾病，是胃气不足和肾精不足的象，所以这是安定的问题。那么得胜你要想得胜的话，关键的问题也是要精足，精不足的话，肾精如果不足的话，你靠什么来得胜。这都是打仗，这是走这两个门，同时还有一点，在这个地方，这边还属于什么呢？

春，所以大家都能联系在一起，春、夏、秋、冬，然后中土是长夏，就是它运化四方的，长夏就是夏天过后有一个季节，它正好是把开花的过程，变成结果的过程，那个过程叫做中央脾土。它要能把开花变成结果，这就是能够做到这一点，就是化这个功能能够做到，通过脾的运化功能来做到，所以大家一定要清楚，我们既然是在山东，大家都一定要清楚，我们山东比如说有个泰山，其实大家仔细想一想，那么在秦皇汉武的时期，都有一个国家很重大的一个事件，就是真正伟大的帝王一定要封禅泰山，那么这个封禅泰山是从哪个意义上讲呢，就是说泰山实际上在五岳当中并不是最高的一座山，对吧，可是为什么都要封禅泰山，为什么不跑到西岳去，或者跑到中岳去，我们中国不是讲中土的吗，你干嘛不跑到中土去，中岳去，不是这样的，是什么原因呢？就是说他封禅泰山，实际上作为国君，他要掌握的国家最

大的一个问题，就是国家的生发之机的问题，所以这也是东方的含义，也是为什么要封禅泰山的含义。比如说中国古代连打仗都是这样，因为鼓声是主生发的，嘭嘭嘭敲鼓。所以记着打仗的时候，刚开始一定是敲鼓，敲鼓就能够振奋士气，打仗开始前敲鼓，嘭嘭嘭敲鼓振奋士气，让他的肝气上来，然后让他可以往前冲，然后同时这边到该收兵的时候，我们大家都知道，有一个成语叫什么，鸣金收兵，鸣金收兵一定是吹号，就开始收兵。实际上鸣金收兵就是要收了，收敛了。因为西方属金要收敛，所以你要把这个东西懂了，实际上就是《黄帝内经》源于对天地自然的感悟。它开篇全都是在讲东西南北和春夏秋冬。

《黄帝内经》这本书，真的是很奇怪的一本书，它在很大程度上，它并不是讲怎么治疗一个疾病，而它讲的是，它更像一个老师，它在引导着我们，告诉我们，怎样去顺应自然的力量，那么所谓自然的力量，自然它是有这么一个顺序在里边。另外一点大家去想一想，就是说其实从日常生活当中，我们也可以感悟出很多很多的东西。

比如说大家去想一想，我们人体的中部在哪里，按说人体的中部，很多人都会说就是说在肚脐，其实肚脐叫做神阙穴，那么它实际上是连接着先天和后天的一个很根本的一个地方。但是它并不是人体的中部，肚脐是神阙穴，它已经先天的这个神，当你剪掉脐带以后，它这个地方，先天的神明已经缺失了，所以肚脐是叫神阙穴，而且肚脐这个穴位是只可以灸法不可以用针刺的，你不可以再刺伤它的这个地方。那么到底人的中部在哪里呢？大家仔细想一想，所以这也是我们中国文化的一大妙处，实际上我们人体有一个很奇怪的穴位就叫做人中，这才是人的中部，为什么？反过去你们去想现实生活当中你们好像都懂点中医，都会说人昏倒了要掐哪儿呢？掐人中对不对？可是为什么掐人中呢，我问过很多人，很多人都说掐人中，说那是强刺激。那么要是假如说是强刺激的话，我打你一棍子也是强刺激，我扇你一个嘴巴子也是强刺激，我干嘛非得掐这个地方？而且这个地方为什么叫人中？这个地方太高了，它在这个地方，那么它怎么能叫人中呢？实际上这个只有中医的理可以把这个解释通，就是说它实际上是我们人体里边最大的两条经脉的连接点，哪两条经脉呢？一个就是督脉，督脉是起于会阴，会阴就是我们的前后阴的正中间那个，其实不是在那个点上，是在那个点的里边，是在我们身体的内部。它督脉是起于会阴，然后沿着我们的一支是从少腹往上走，一支就是从长强穴从我们背后的尾椎骨的最后一个穴位一直上头，一直是这样下来到人中。人的脊柱，那么这条经脉是人体的一条大阳经，它主气。那么督脉在很多程度上它对男人来说是决定他的生殖，因为它也上脑，它也决定他的生殖，决定他的脑髓，决定他的肾要腰脊、脊柱、脊髓，这些方方面面都是由督脉来决定的。所以说男人能不能生孩子要看督脉，另外一条经脉就是任脉，任脉是在我们人体前部的一条正中线，那么它一上来以后呢，到最后，大家看旁

边这个小图，实际上它是到嘴唇的这个里边，也是从人中这儿交汇的。那么现在大家都知道，任脉是主血的，它是人体最大的一条阴经，这两条经脉都算奇经，奇特的奇，是属于奇经八脉里边的东西，那么所谓奇经，十二正经是人体的正常的生理的一个现象，而奇经八脉可以说是人体的一种很特异的方面的一种能量，甚至可以说它是元气的储存地。那么像在这种地方，它基本上是可以决定你人生很重大的一些事情。比如说生育胚胎，所以任脉妇科病要不好治的话，妇科病的治法在很多程度上取决于任脉，就是女人的生育也是由任脉所主，而男人的生育是由督脉所主。那么我们的人中，恰恰是任督二脉的交汇所，所以在这儿交汇，所以为什么人昏倒要掐人中呢，所谓你昏倒实际上是《易经》卦象里的一个卦，就叫阴阳离绝卦，就是阴气在下面，阳气在上面，就是你的阳气唰地走了，阳气在上，阴气在下，这样就属于阴阳离绝。那么这种情况下，我必须通过强刺激人中这个穴位，把你这个阴阳再重新和合，我通过压迫它，然后你的气血再重新调上来，这个卦象叫什么呢，这个卦就叫做否卦。而我通过掐人中以后，我重新给他转过来的象，是什么呢？就是泰卦。这就是属于阴阳合和卦，因为阴气是下降的，阳气是上升的，这样阴阳合和的话，人体就能够清醒过来，所以人中这个穴位，在人身当中就显得至关重要。为什么说它重要呢？就是说它关系到我们人体的两大经脉的一种交合，就是阴阳的交合。所以人中的真正的象应该是怎么样的呢？人中应该以深、长、宽，为什么这样讲呢，因为人中就是我们阴阳二脉的交通的沟渠，如果你阴脉和阳脉交通的沟渠又宽又长又深的话，说明你这个人的气血的交通的能力特别强，你如果这个气血的交通的能力特别强，那么它就关系到两个方面，所以人中另外有两个名字，一个叫寿宫，一个叫子庭，就是说你人中，你这个阴阳交合，气血交合的能力强的话，人的气血旺盛，你的寿命就长，如果你阴阳交合的能力强的话，你的精就足，你就能够生育后代。所以从人中这个象，就可以看出你的寿命和你后代的问题，所以这在古代相书里人中这也是一个很重要的相，就不用再去查你的长寿基因，实际上就看你这个相就可以，这也是中医之道，它会告诉你，你要怎么去通过外部来看你内部，这也就是说我们人体的内部情况一定会在人的体表上有所表现，你看到了外部表现，你就知道它的内部表现是怎么样的，这就是人中的意义，就是看你的寿宫和子庭。大家不要担心，不要回去一看，说，我这个人中太短了，我很短寿或者怎么样，不要有这种想法。那么可能你生命会很短，但是大家一定要记住，这个人中的长、宽、深，它跟一个东西有关，就是如果你最近非常要命的糟蹋你自己的身体，你的人中自然会变的扁平，就会变平了。如果你真的很养自己的话，知道自己去养生的话，那么你的人中慢慢慢慢地会变得深一些。因为你这样把你的气血养足了，它这个渠道不就通了起来，这就是告诉我们什么呢，你不仅可以从天地之象去看待我们人体和人体内部的一些变化，甚

至包括我们人体的外象，日常生活当中的一些问题我们也可以解决，我们身体里边的一些问题。所以有一句话就说，这个人中啊大家一定要看，这个人中在泰卦里实际上就是这一点，是什么呢，就是以人中为界，我们的下边三根阳爻，就是我们的前阴，我们的嘴巴和我们的后阴，嘴巴，前阴，后阴是三根阳的单穴，然后上边是两个鼻孔，两个鼻孔两个眼睛两个耳朵，这是双穴。所以从日常生活中感悟，还有一点就是说我们为什么，还有这么一句话，叫做冬吃萝卜夏吃姜，不找医生开药方。这是什么原因呢，就是说的夏天，因为阳气全浮跃在外，在我们的身体内部形成了一个寒湿的一个格局，所以这个时候，我们夏天反而要吃一些温热的东西，夏天人体的脾胃是最虚的，是消化能力最弱的，所以我们夏天要吃一些姜类的温暖的东西，宣发的东西。那么等到冬天的时候，我们的阳气全部内敛，所以在我们的人体内部，脾胃就要形成一个内热的格局，反而冬天我们可以吃一些滋补类的东西，同时吃萝卜可以使我们的身体保持一种清凉和通畅，因为萝卜是顺气的，它可以往下顺，所以这是从日常生活当中，都是可以认识到方方面面的东西，这也是《黄帝内经》教给我们的一种养生之道。

那么下面就要讲一下关于中医与日常生活，我们几乎都讲了，还有一个仁义礼智信的问题，我们刚才讲了就是中国人为什么讲仁义礼智信，实际上也是从这个图里来的，仁义礼智信，那么东方，东方为生发之机，所以包括我们的这个仁义礼智信，也是从身体当中来，比如说仁就是东方，就是你一点点善念，你生发出来的一点点善念，你这一点点善念将来就可能影响你的很多东西。然后义是什么呢？义，所谓义气大家去想一想，义气就是我不要的东西，我白送你的东西，我替你两肋插刀，对吧，我不要求你回报，所以义就主散，就是散，就是我白送你东西。然后礼呢？礼就是西方，礼就是约束，说我们要如何约束人性，也是人性的收敛。然后智，所谓智慧都是从哪来的呢，智慧是肾精的外现。那么信，是中央脾土，大家看信这个字，实际上就是人言为信，什么叫人言为信？就是人说的话要真实，要可靠，它就像什么，就像土地一样真实可靠，土地是从来不骗人的，你只要撒下了种子它就发芽。所以这也是仁义礼智信的这个概念。那么另外一点就是说，我们以后还会讲到，肾实际上还主这个志，就是肾的神为这个志，我们原先说过，就是假如你志气的大与否，志气大不大，智力高不高，实际上都跟我们肾精足不足有关。那么在日常生活中，你们都经常会发现，小孩子的志气就特别高远，妈妈我要当科学家，我要当宇航员，现在让你去当个宇航员，你自己心里都哆嗦，我上去行吗？这是完全不同的两种感觉，这里边的感觉，实际上意味着什么，就说的小孩子为什么志向大，小孩子精足，我们在座的诸位，为什么现在就想着赚钱，实际上我们的志向已经不想去当科学家了，我们已经没有很高远的志向了。我们就想维持生计，

就想觉得我再多赚点钱，再比别人好一点就可以了，实际上这已经显出你肾精不足的象了。那么到了老了以后呢，我们会经常怎么说，老了以后就说能活着就行了，对吧。我什么也不求，精几乎快没了，精快绝了这个象。所以记住这就是在日常生活当中，我们就会把这些东西理解了，把东西南北理解了。然后我们生活当中，心肝脾肺肾这些都慢慢都可以会理解。

好，下面讲一下《黄帝内经》到底讲什么，实际上《黄帝内经》的第一点叫顺其自然，我个人认为就是说的它是在讲顺其自然，那么顺其自然，什么叫顺其自然，这句话说起来很好说，但是这四个字，要想做起来就很难，所谓顺其自然，后面我加了一句话叫因天之序，所谓天的序大家一定要记住，天的序就是从夏到秋，从秋到冬，从冬再到春，这就叫天的顺序，这个顺序是永远不会变的。那么你人体也要顺应这个顺序。顺其自然这话说起来太容易了，但是我们做起来就很难，现在我们很多人，之所以身体不健康，都因为我们不顺其自然，比如说顺其自然就讲，春天花开了你如果折断一支，你秋天就少收一个果，那么这就是你自己做任何事情，你都要想，想清楚这五个点，你到底在那个点位上，你如果是在春天的话，你就不要想着你明天就收钱，你这么想好像挺有为，实际上你什么也做不成。因为春天的时候就是生发，你要在生发的这个层面上，你就只想着生发，你别想着收敛。如果在收钱的这个程度上，你就只想着收敛，你就别想着生发。那么当然最好的状态，就是这个四象全有，那就是最好的。那就叫见群龙无首吉。这几个都是龙，无首，吉了。这是一点，那么这就是《黄帝内经》的第一点，就是说你在这做事做人的当中，你一定要保持着这种情志，就是你到底在那个点位上。第二点它就强调的是健康长寿靠自己，一定要记住健康长寿不靠药，不靠别的就靠自己。所以说这是一个很重要的一句话。就是《黄帝内经》在很大程度上是讲医道的一本书，所以它实际上在告诉你，健康实际上是一个积精垒气的过程，靠的是吃好睡好，这个以后我们马上要讲，靠的是吃好睡好，消化吸收都有了，人们才可能健康。从另外一个角度讲，就是中国人实际上是把比如说万恶淫为首，它把性事什么跟身体健康相关，把情绪也跟健康相关，实际上它就告诉你，这些东西都会影响人的身体，这也是我们以后要讲《黄帝内经》的时候要注意到的一个问题，同时就说的是什么，其实真正的医疗保险就是精神文明，因为疾病和生活密切相关，与人，人性也非常的相关，所以要调理好生活，调理好身体，才能调理好你这个人。第三点就是天人合一，大家一定要记住，所谓天人合一就是自然法则在人身上都会有体现，也叫做有诸内必形诸外。你的内部表现是什么，外边一定会表现出来。所以中医有望闻问切，看你一眼就很清楚，因为你的内部的情况，在你的身体上会有所表现。所以所谓的天人合一，就是人一定要跟自然和谐，它的和谐度越高就越接近于至善，这是天人合一的意义。所以中医所追求的最高目标就是天人合一。好，谢谢大家，今天就到这里。

3.3 十二时辰的养生（子--卯）

这一节我们讲因天之序，也就是人体生命日节律，也就是一天当中人的养生法则。那么这里边首先我们要讲子时，所谓这个时辰是夜里 11 点到 1 点，我们现在都用的是小时的概念，那么针对于古代来讲，这就叫大时，是两个钟头 11 点到 1 点，那么这个期间是胆经当令，所谓当令是什么意思呢？当令就是值班，这个期间是胆经在这儿值班，那么这一点第一要讲一下养生机，在中国文化里边，它非常重视这个时辰，就是子时，是一阳初生。恰恰是在天最黑暗的时候，那么这时阳气开始生发。所以在中国古代，《黄帝内经》里有一句话叫做凡十一藏皆取决于胆，取决于胆的什么呢？取决于胆的生发。我们在日常生活中，经常会有这样的体会，到八九点钟的时候，我们就会容易困，可是到十一点的时候，我们恰恰就清醒了，这就是因为什么呢，这就是因为阳气开始生发起来了。那么在这个时候，大家一定要记住，这个胆经，我得先介绍一些概念，胆经，涉及到胆经的时候，我们中医里讲任何一个脏器它都关系到，中医的藏是这么写的，藏，它都关系到三个层面：

藏：形气神

所谓形，就是它的物质基础。不要以为说我把胆囊切了，说我的胆经是不是就生发不起来了，不会。胆经是一条人体的一个很长的经脉，从头一直到脚。那么这个是形。

那么气，就是指的是经络它气的运行，气是指生命的生命运动方式。

然后神，是指形气特别足了以后的它的外现。

所以我们中医非常有趣，就是说西方人说，脏，是一个月旁一个庄字，那是指的是物质结构，而中国说的是藏，是内藏的意思，内藏就有外象。比如说我们一根手指，大家想一想，用中医的观点来理解，一根手指上就有五脏，为什么这么说一根手指上就有五脏，那么手上是有皮毛的，在中医里边说肺主皮毛，所以皮毛的问题都跟什么有关呢，跟肺气有关，像皮肤病，皮毛的这些毛病都是跟肺气有关的，然后皮毛里边裹的是什么呢，是肉，肉跟什么藏器有关呢，跟脾有关，脾主肌肉。这里边还有什么，有血，血是什么呢，由心所主。你看心肝脾肺肾，血由心所主，然后里面还有骨头，骨头是肾所主，骨头是最收敛，最固敛的一个东西，所以它是由肾所主的。还有一个东西就是筋，你这个身体要想活动，都是由筋来连缀的，那么这个筋在中医里，你这个筋的好与坏，跟哪个藏器有关呢？跟肝有关，肝气是否生发，跟肝精有关。这就是一根手指都可以看出五藏来。那么在子时的时候呢，这个时候是胆经生发，胆经大家看一下，胆经这个图，就是从人的外眼角开始一直沿着人的头的两侧这么

下来，然后沿着人体的侧面，比如说我们喜欢把手举起来，这都是在胆气的生发这个样子，我们打一个哈欠以后，然后人就显得精神一些，这也是胆气生发起来的象，然后一直沿着身体的外侧，往下一直走，一直走到脚的小趾、四趾，这是胆经，那么它一直沿着我们的后脑这儿走，所以我们为什么说胆主决断，胆主决断就是说，比如说你有些事情想不清楚的时候，我们经常会有一个动作，什么动作呢，挠头，就在这儿挠，你挠的地方正好是胆经的地方，那个就是胆主决断，你的决断力不够的时候你就挠头，这事真让人挠头，所谓真让人挠头，就是说你决断力不够。你这胆火一上来这就会发痒，然后你就挠这儿，这就是胆经的意味。那么为什么大家想过没想过，十二生肖当中，为什么以鼠打头，子鼠丑牛，子时它的象又是什么呢，是老鼠，老鼠是在夜里最活跃的，为什么还要用老鼠来比喻胆经这个问题呢，就是说胆虽然主生发，但是这个时候阳气还特别的小，就像老鼠一样小。大家都知道有一个太极图，就随便画一下太极图，现在一般的人认为，就说的这个鱼眼就为少阳，胆是为少阳，少阳就是最小的那个阳，那么从这个图上咱们也可以这样理解，如果这边是阴的话，那么这边是阳，少阳是指这儿。这儿是阳最多的地方，而这儿是生发力最足的地方。有人把这个鱼眼又比喻为少阳，这就是说它非常重要的意思。阳气的最终的生发，是要靠这个鱼眼这儿起来的，所以这也是十二生肖以鼠为首的一个原因。那么我们经常还会出现一个问题，就是到了十一点的时候，如果你要再不睡，往往我们现在熬夜的人特别多，十一点以后然后就开始不睡觉，那这怎么办，慢慢慢慢形成一种就是很多人会出现失眠，那么失眠的原因和治法到底是怎么样呢，大家一定要记住，《黄帝内经》既然是讲顺其自然，实际上是很简单的一句话，就是告诉你怎么吃饭怎么睡觉，那么在失眠当中有一种在临床上见的，现在目前见的最多的是哪一种呢，就是心肾不交造成的失眠症，所谓心肾不交是什么呢，心，我们刚才说了是为南方，南方心就是火，心就是火，这个是《易经》里边的离卦，然后肾水，这就是水的象，大家记住坎卦，这就是水的象。那么如果心肾不交，这个卦象这么摆下来以后呢，这个卦就非常的不好，这叫未济卦。就是心火是上漂的，肾水是下行的，那么虚火扰头，虚火全在上面扰动着你的头脑的话，你就容易睡不着。所以一定要把这个卦象，这个病是怎么治呢？就是把这个火一定要拽下了，就形成这个卦象，这个卦象就非常的好，这叫既济卦，就是让肾水上去，让心火下来，就可以把失眠治好。就是把上面的虚火拽下来。这是一种，还有一种就是胃不和则卧不安，假如你晚上吃了很多的东西的话，然后我们的人体就是这样，你晚上吃了很多东西，那么你的元气，你的所有的气血都要在这消化食物，所以阳气就不能充分的到头上，老翻身睡不着觉，这种失眠怎么治呢，一句话，少吃，晚上。中国古代养生甚至告诉你要过午不食，为什么到晚上要少吃呢，白天上午是太阳刚刚升起的时候，那么阳气是可

以化万物的，这个观点大家一定要记住，阳气可以化万物。所以在上午的时候，你吃多少东西都没有关系，老天的阳气还有人体内部的阳气，都可以把这个食物消化掉。那么等到晚上的时候，那么阴气，一派阴霾之气，那么任何东西都是不容易化开的，所以夜里晚上吃东西，本身就不容易消化，反而会造成对你人体损害。这就是子时的一个概念。

下面第二个时辰是丑时，丑时是夜里 1 点到 3 点，这个时候是肝经当令，也就是说肝经在这个时候是值班的，那么肝有几个作用呢，比如说肝藏血，肝主筋，首先我们讲第一个概念，就是左肝右肺，这个问题是目前西方医学很不同意的一个观点，因为我们大家都知道，肝是在人体的右边，是在这边，可是你中医里为什么非要去讲左边为肝，右面为肺，那么这个实际上大家去药王殿也会看到，这叫什么呢，药王殿里边一般供的都是孙思邈像，孙思邈像经常会出现这么一个图，就是孙思邈底下坐着老虎，手上抓着一条龙，这是什么意思呢，这个实际上就是说，它在告诉你，龙是什么，龙就是东方。所以还是我们刚才那个图，这边是什么，在中国古代文化里，这边叫做青龙，东方，这边叫西方，白虎，南方叫做朱雀，北方叫做玄武。那么这边既然是东方为肝，就像青龙，青龙，龙，大家看外边所有画的龙，龙都是飞腾的，飞腾向上的，那么我们中国还有一个很著名的图叫做二龙戏珠，二龙戏珠图一般的这中间就是这个珠子，实际上就代表生命，生命才是珠宝。那么这边青龙一般是这样，升着的龙一定要降着点头，而我们大家去看画虎的图，最凶猛的虎的图是什么样的，是下山虎，对不对，虎都是主降，白虎嘛，白虎是主屯的往下降的，大家一定要知道，气往下降的时候一定要抬起来，这就是中国文化的妙处。任何东西不能只升不降，任何东西又不能只降不升，这也是《易经》里所讲的，否极泰来的这么一个概念。那么你这个降龙伏虎就很难，那么为什么左肝右肺呢？实际上它告诉你肝气是主升的，肝气是主往上升的，比如说出现头疼的时候，在很多情况下你要看病的话，有人就会告诉你，头疼是属于肝阳上亢，就是肝的阳气拼命的往上走，那么实际上是告诉你哪儿出问题呢？使你收敛的功能，降的功能出问题了，你就这么一直升上去了，而没有降，这就是很难的，讲左边实际上是在讲生发，在往上升。右边是主降，肺气是主降的，所以降龙伏虎，这在道教的养生里边，也是认为最难的，就是把人体的气机升中有降，降中有升才是最难的一件事。《易经》里有一句叫乾卦上九，见群龙无首吉，所谓见群龙无首吉，就是生发、生长、收敛、收藏全有，就是这个生命之机。这几条龙都连上了，明白吗，这几条龙都连上这叫见群龙无首吉，这是人生的最高境界，这也是身体的最健康状态。你回去要看你自己身体不健康，你就要知道你是哪个方向，哪个部分出问题了。你是收藏出问题了，还是生发出问题了，你整天到晚没精打采，就是生发出问题了，而你生发的问题是从哪儿导致的呢，是因为你冬天藏的不够，是因为你把你肾精耗散

的太厉害了，你没有东西可以生发了，所以在中医里这就叫什么，水生木，如果你冬天的东西没藏够的话，你生起来的木你就生不起来，这就是中国文化，中国文化一定要看前三步，看后三步，而不是看当下。在治病上也是这样，不能是哪儿的病治哪儿，中医里就讲不治已病治未病，这儿已经病了，不治这儿要治哪儿呢，一定要记住，是从底下出问题了。所以你要固摄住中央脾土，然后再把这儿收敛功能恢复，你这个肝病才能好。这也是讲肝肾同源的问题，这就叫左肝右肺。

第二点是肝藏血和肝主筋，藏血的功能实际上就是它的低头，升龙的低头，它能够藏得住，它能够把血藏得住。然后主筋，我们身体当中所有筋的方面，比如说我们的手掌握不起来，这个握力出问题了，所谓筋是指弹性，筋，我们看到外面的皮筋什么都是有弹性的。当你人体当中的弹性出问题，全是肝出问题，而肝这个筋的弹性没有了，又是由谁出问题呢，又是由血出的问题，是血不能够柔润这条筋了，这样就出问题了。大家一定要记住，我们现在就是肝病的病人特别多，这个跟我们日常生活当中一些很不好的习惯，比如夜里不睡觉，夜里 1 点到 3 点，如果你不睡觉的话，你就养不起肝血，这是很危险的。所以夜里头从子时开始就一定要睡觉。

第三个问题就是，将军之官，谋略出焉，所谓将军之官这个是在黄帝内经的《灵兰秘典论》里说的，就是说肝是为将军之官，是主谋略的。所以说我们的聪明才智最大发挥与否全看我们的肝气足不足，如果我们肝气很足的话，我们就显得很聪明，就是反应很敏捷。那么将军之官是什么意思，将军大家一定要记住，将军可不仅是能打仗的人，而是能够运筹帷幄的人。所以它的所谓将军的运筹帷幄的那个功能就是什么呢，就是藏血这个功能，而这个谋略出焉就说的是，把肝气养足了才能够出谋略。肝精养足了，而且回过去我们讲左肝右肺的时候，还有一个日常生活中的一个象，比如说我们刚开始生气的时候，当你一生气的时候，刚开始生气你是哪边疼，刚开始生气的时候，我们通常是这边疼，右边疼，那是肝气先瘀滞住了，不会一下子就疼到肝这儿来，再生气就吃不下饭了，这就叫木克土，木是肝，然后中央脾胃为土，吃不下饭，生了气以后吃不下饭，这就叫木克土，就把脾胃给克制住了，那么这个时辰叫什么时辰呢，叫丑时，这个丑字，丑字怎么写，丑字在古代是这样，记住凡是这么写的字都是手，是手，那么丑是这儿有约束，就说得手要伸出去的时候又要缩回来，这不就是，要伸不就是生发嘛，缩回来不就是收敛嘛。所以在这个时候，丑时的时候，虽然生发，像牛一样生发气很足了，像牛一样大，但是还要有所收敛，这就是丑的涵义。

好，下一个时辰是寅时，寅时是夜里 3 点到 5 点，这个时候是肺经当令。那么在《黄帝内经》经脉篇里边，实际上就是以肺经开头的，那么我们想一想，为什么在所有的经脉里都

是，比如说《黄帝内经》里边，它的一个顺序是：

肺大胃脾心小肠，膀肾包焦胆肝肺。

还是按照这个顺序这么走，那么为什么从肺经开始呢，实际上我们现在过春节也是在什么时间，在寅月，这个寅时是一个很重要的时间，比如说我们夜里几点醒来，这是最危险的时候，实际上就是夜里 3 点到 5 点，醒过来是最不好的，为什么呢，因为在《黄帝内经》当中，它把肺经归为，肺经的职能像什么呢，就像相傅之官，所谓相傅是什么意思呢，就是黄帝的宰相，同时，傅是师傅，是老师，是老师的概念，这个就在古代社会里相当于哪些人物呢，相当于姜子牙、刘伯温这种帝王师，那么这个它起什么作用呢，肺经是起什么作用呢，肺经实际上它主气，主治节，是什么意思，就是说从这个时间段开始，从 3 点到 5 点开始，实际上人体的气血开始重新分配，相当于国务院，这种往下重新分配，你心需要多少，肾需要多少，这个气血的分配有肺经来完成。所以 3 点到 5 点的时候，应该是人睡的最沉的时候，为什么这样讲呢，就是说我们人体的从静到动的转化一定是要通过深度的睡眠来完成。这种重新分配的过程当中，一定是在最深度睡眠当中来完成。所以肺经在这个时候，连包括小偷都知道，在这个时间去偷你的东西，因为你睡得最死，但是有一个问题，除非这家人没有老人，为什么老人就容易早醒，实际上老人在这个时候是指他，就是人老了以后，他肃降（功能差了），就是他已经没有多少精可以收敛了，他的收敛功能已经很差了，他就是只剩宣发了，没有肃降了。所以这个时候老人是容易早醒。而且对于我们正常人而言，如果这个时候早醒，或者是出现大汗淋漓，你的收藏的功能已经很差了。这个时候要赶快的去找医生，去看一看，把这个毛病治好。那么这个时候既然是早醒，所以还有一些心脏病人会死于凌晨三四点钟，也是跟肺经这个时候开始重新分配人体气血是密切相关的，因为这个时候，当分配不够的时候，心血不够的时候，就容易出现心梗的问题，反过来讲在日常生活中，我们就要注意家里如果有老人，如果有心脏病的话，一定要叮嘱他慢慢起床，提醒他慢起床，同时尽量的不做早锻炼，就是早晨气血刚刚开始分配，如果他这个时候一锻炼，等于又生硬的来调一些气血上来，这样的话很容易造成他的一些就是所谓的猝死这些现象，这是肺经。

好，下面是卯时，卯时是早晨 5 点到 7 点，这个时候是大肠经当令。我们原先老说，早晨养成排便的习惯，其实不用养，这是人体气机自然的一种走势，到早晨 5 点到 7 点的时候，人排便应该是很正常的，人体的正常的一种现象。那么在这个时期，早晨叫做什么，天门开，5 点到 7 点天就亮了这叫天门开，对于相对而言地户也要开，那么地户在中医里就指的是魄门。我们说过指的就是肛门，就是魄门。那么在中医里第二句话叫做肺与大肠相表里，肺和大肠相表里，所谓表里是什么呢，表里是一种什么关系呢，就有点像夫妻，丈夫在外边忙着

的时候，然后妻子就应该在家里，就是丈夫如果特别忙了，妻子也相对要忙。那么肺与大肠，上一个是肺，这一个是大肠，肺在那已经，就是我们中医为什么要问二便，大家想一想，中医问二便在很多程度上问的是心肺的功能。如果你大便变稀，或者是你大便出了问题，实际上是你肺气出问题了，而且肺与大肠相表里。在日常生活中，我们还有一个现象，你可以知道当你解不出大手的时候，这时候你应该通常做什么动作，你应该是憋一口气，而不是在那儿攥拳头，这个气，肺气可以推动着大便下来。那么所以说便秘和拉稀，它都涉及到一个是主津所生病，所谓便秘是什么现象呢，便秘就是肺气如果过实的话，它津是什么，津是往外渗透，那么就是把里面的液都渗透出来了，那么你就会形成便秘。津是一个动词，往外渗的，就是挤压的那个动作。如果是拉稀是说明你津的功能不足。所以大家一定要清楚，就是说的，如果家里有心脏病人，比如说有一个著名的艺人，他就死在厕所里，这个现象就是什么，是心梗。这个在古代就有记录，像这种人基本上都是，因为你如果有心梗的这种毛病的话，你就要注意你在解大手时候不要太用力。好，今天我们就讲到这里。谢谢大家。

3.4 十二时辰的养生（辰–申）

好，我们上次讲到了卯时，那么下面接着是什么呢？

是辰时，辰时也就是上午 7 点到 9 点，这个时间是胃经当令。那么胃经，大家看一下胃经，胃经是起于迎香，然后往上这么一直走，走到山根，然后沿着头角至额颅，到头角至额颅。那么它先是走颜面这一块儿，然后沿着身体，胃经是人体前面的一条很重要的一条经脉，阳明胃经。那么它一直走到我们脚趾的中趾，就是第二个脚趾那个底下，如果你第二个脚趾出现疼痛的话，那是你的胃经出问题了。那么先说脸，在脸部的时候，我们现在经常会看到一些年轻人长痤疮，长痤疮一般都会长到哪个地方呢，就是脸颊上还有额头上，实际上这都是胃经的病，治痤疮一个很好的方法就是从胃经治。那么为什么会长痤疮呢，实际上这也是由于胃寒造成的。为什么怎么说呢，往往这种长痤疮的人，通常都是特别喜欢喝冷饮的人，而人体内部是一个恒温的机制，假如你喝了大量的冷饮的话，慢慢慢慢就造成了胃寒，人体是有自保功能的，人体的这种自保功能就会攻出热来攻这个寒，就会攻胃里的这个寒，那么攻这个寒的时候，当它一攻就形成胃的燥火，形成燥火的时候，就显得你就会更渴，就更愿意喝冷饮，这样人体就会攻出更多的热来攻这个胃寒，所以反反复复下去恶性循环，慢慢这个燥火表现在脸上就为痤疮。那么实际上我们在喝水的时候，就应该注意到，夏天恰恰我们应该喝温水，而越喝温水越解渴，越喝凉水越不解渴。所以痤疮就从脸上（胃经）治就可以，

这个是胃经。首先我们说一下，7 点到 9 点为什么一定要吃早饭，吃早饭是说什么呢，经脉气血从子时一阳升，到这会儿阳气已经全部的升起来到大肠经的时候，到卯时的时候阳气全升起来，那这个时候阳气，太阳也已经升起来了，天地出现一片阳的象，那么这时候吃早饭呢，实际上有点像什么呢，打一个比方来说像什么呢，就像春雨贵如油，就是你要补充一些阴，食物就是属于阴的。前面都是阳气在运化，那么这个时候你吃食物就像你人体的补充一样，就像春雨一样重要。而且吃早饭是不容易发胖的，为什么这么讲，我先头也讲过了，上午是阳气最足的时候，人体也是阳气气机最旺盛的时候，那么这时候吃早饭不会发胖也跟下一个经脉有关，下一个经脉是脾经，脾就主运化，能够通过运化把这些变成精血，然后输送到你的五脏去。所以早饭多吃不会发胖，那么刚才讲到胃经的时候，我们讲到了脸上的痤疮的问题，大家看胃经沿着我们的颈部一直往下走，然后它在上半身过的正好是乳中，乳中就是乳房的正中线。那么实际上像女子经痛，痛经前有乳房胀痛的这些现象其实都是跟胃经相关的。而且还有一个问题，这就是乳汁的问题，大家就一定要清楚，乳汁实际上是血的变现，因为胃，我们吃下东西，它变现出来的东西，精华就是血，而乳汁又是血的变现，因为乳汁更容易让小孩子吸收，所以这是乳汁的问题。然后接着下落到大肠，然后一直这么下来沿着前腿走，这个在日常生活当中，我们也要注意，当我们前腿的毛病，我们前面这个腿出现问题的时候，通常都是胃经出问题，是你的胃病。还有膝盖，它也路过膝盖，是走膝盖的。所以古人是非常强调护住这个膝盖的，膝盖是很重要的。那么为什么要护住膝盖，你看古人坐的坐姿，要是像我们现在这么坐的话，他的两手也会扶在膝盖上。我刚才讲过，我们的手中有一个劳宫穴是心包，那么这个穴位是属于火穴，然后它捂住膝盖是可以防止膝盖受凉，而且就是保护胃气，一定要记住这是在保护胃气。那么古人跪坐也是要把手放在膝盖上，其实这都是养生。还有在胃经上有一个很重要的穴位，足三里。足三里这个穴位是在膝下三寸处，足三里是一个长寿穴，所以说经常按摩足三里，实际上也是养护我们胃气的一个很好的办法。

好，下一个时辰是巳时，上午 9 点到 11 点，是脾经当令。第一条是脾主运化，脾和肺在中医里同属于太阴，同属于太阴这是什么意思呢？所谓的太阴就是说，它们都具有分配的这种功能，但是肺分配的是全身的气血，而脾在这时候主要主管的是把胃腐熟了的食物的气血输送到肌肉腠理当中。所以脾相对于肺来说是一个前期的初步的工作，这是脾的一个问题。然后脾是主一身之肌肉，假如我们的肌肉出现问题，脾胃不合就会使肌肉无力，身体无力。然后脾有一个外现，有一个表现是表现在嘴唇上，如果我们的脾的运化功能很好的话，我们嘴唇就很滋润就很丰满。如果你的脾很弱的话，你的嘴唇这也是肉，你的嘴唇也会出现一些比如发瘪，发干枯，这都是我们的脾的问题，还有现在所说的，重症肌无力的问题，实际上

也是由于脾病造成的。包括一些老年人，越老的时候我们会发现他有一个象，什么象呢？就是眼皮越来越下垂，眼皮都耷拉下来，这是脾的问题。同时还有一个问题就是脾在志为思，脾，我们其实讲过，我们在第一讲的时候讲过意志这个问题，大家不知道还记得不记得，所谓意就是脾的神明，所以说脾在志为思。脾发达的人，按说应该是非常的灵活，就是头脑很灵活的人。他的关联性就非常的强，可是如果过思，老思虑过分的话，就会伤了我们的脾，伤了脾气、脾经、脾神，伤了那个意，就是思伤脾。而我们身体的诸湿肿满皆属于脾，我们身体只要出现湿肿这些问题都是属于脾病。大家记住从脾去治就可以了。

好，下一个时辰是午时，午时是指上午 11 点到 13 点，这个时候是心经当令。心经，午时是跟什么时辰相对的，是跟子时相对的，心经当令的时候，恰恰是午时一阴生，一根阴爻开始升起来了，恰恰在最热的时候，阴气开始升起来。所以这个时辰在古代非常的重要，古代是非常重视子午这两个时辰的，子时和午时，重视子午功，古代练功的人也是重视子午功。为什么要练子午功，就是我刚才所讲的心肾相交的问题，心和肾相交的能力越强，那么我们的人就越精神，我们在讲精神的时候讲过，心，心的神明为神，肾，肾的神明为精。那么这个时候心肾相交，就是让心火下去，沉下去，让肾水上来。那么这个时候我们练子午功，子午功就有点像什么呢，为什么要子时和午时练功呢？就是要借助天地一阳升或天地一阴生的时候，大家去练功的话，这有点像叫盗天机，就是看天地阴阳交合的这个时候，你去练功，对身体就会更加有效。可是我们普通人，在座我们诸位都是不练功的人，那么怎么能达到心肾相交呢？就只有一件事，就是睡觉，人一睡过去，我们经常说睡得死死的，那个时候就是指心肾相交，你睡的不死就是心肾不交，所以午时和子时要睡觉，午间要有一点小憩，就是稍微休息一下是至关重要的，哪怕你闭上眼睛养养神都可以。那么另外你要想达到心肾相交还有一些土办法，就是什么呢？就是晕针，像中医里边强调，扎针的时候一晕针，这个人呼的一下就晕过去，还没扎就晕过去了，心肾相交。往往晕针的病人病好治，也在于这儿，他能够一瞬间达到这种心肾相交的程度。另外一点就是午时在十二生肖当中属什么呢，属马。大家想过没想过，这个马有什么特性，马和驴又有什么不同，比如说我们中医有一味药叫做阿胶，这个阿胶一定是要用山东的驴，那个黑驴和阿井的水来熬制才可以，那么马和驴有什么不同，在中国古代文化里，认为马是属于火性，马是属于火性，而驴属于水性，那么马的性子就很烈，它就像心一样，所以为什么午时心经当令的时候用马来打比方，大家你们仔细去观察马，马是这样的一种动物，就是你给它一鞭子它会跑到死，马是最终会跑到死的。而驴不一样，驴你越抽它，它越不动，你再抽它，它就尥蹶子。所以我们中国人经常说顺毛驴，驴你哄着它点，那样就好。而马的性子就特别特别的烈，它就像我们的心脏一样永远在那儿

跳跃不停。如果用马皮来熬阿胶的话，所谓火性是主散的，所以它就达不到阿胶的那种主敛的那个效果。所以药是不可以乱来的，阿胶主要是用它收敛的功能，用驴的收敛的性质。而马是主散的，这个一定要清楚，而且还有一个比方，就是只要是战马你就一定要让它跑，这就有点像我们选择人才，企业选择人才一样，是马类的人，你就宁可养着它，你也不可能让它，你说现在又不打仗，好，这匹马我就让它拉拉磨吧，你记住只要你让马拉了磨，它上了战场就转圈。所以你就把它用在了不对的地方，马就要天天训练它跑，驴你就不用管它，只要你蒙上眼睛让它拉磨就是了。所以阿胶这味药，要用驴皮来煮，这是要取其收敛的性质，所以我们现在很多人把阿胶当作补血的，实际上这里边是有一些就是从中医中药的象上来看，实际上血是红色的，就像心血一样它都主散，那么血要主散，这个时候用阿胶，吃下去阿胶实际上是什么作用呢，是增加这个血的收敛的性质，不是补了你的血，而是使你的血能够相对的收敛住，这是阿胶的内涵。记住，这个是午时，所以午时一定要午睡，而且要把这个道理懂通。

下一个时辰就是未时，未时是下午 13 点到 15 点，是小肠经当令，小肠经，小肠现在西医也认为小肠就是主吸收的，所以中医里叫做什么呢，叫受盛之官，化物出焉，什么叫受盛之官，它做哪个官僚呢，就有点像国税局，就是它收了很多的钱，但它自己不能花，它必须上缴出去，这叫化物出焉，腐熟完了的东西的精华被小肠吸收以后最终还要拿出来给各个脏器，分配给各个脏器一样，这是小肠的功能，所以既然这个时间下午 13 点到 15 点，这个时候就是因为它主吸收，所以我们午饭要吃好，这个好是什么呢，就是营养和口味，都要相对要很高才可以，这样对于它的吸收，而且还要好吸收，这个吸收全要看你的吸收能力如何，不是说吃什么好东西就能吸收得了的，如果你吸收能力很差的话，你吃进去再好的东西，到你人体里面不能够消化吸收，它也照样形成垃圾，形成垃圾以后，还调你的元气出来还得化掉它，反而使你身体更虚。所以说吃饭，都要针对我们每个人，不管吃什么东西，中医里讲，你都要针对你自己的消化和吸收能力去吃才可以。那么还有一点就是心与小肠相表里，我们原先说过所谓表里，它们的关系就是类似于夫妻的这种关系，那么这种关系就像什么呢，就是表，表就为阳，外表就是阳，内里就是阴，在家庭里，表就是丈夫，里就是妻子。那么实际上阳出了问题，阴自然也有问题，阴要出了问题，阳也会有问题，这就是表里的关系。老婆出了问题，老婆天天在家里说他不赚钱，然后就逼得丈夫出去贪污受贿了，然后这个就是表里。这就是里外都会有原因的，这个叫表里。那么心与小肠相表里这个关系是怎么样的呢，大家一定记住，心为君主之官，心是不受邪的，因为它主要在那散，所谓我们心脏的那个病的表现，在很大程度上有可能最初会表现在小肠经上。也就是说在临床上有这样的病人，就

是他心脏好像他没问题，他去检查了没问题，但是他每天到下午两点多钟的时候都会出现胸闷心慌，可是你要让他去查，他查了半天就认为没有病，可实际上这个时候，因为小肠是属于太阳，属于阳，那么就是你的阳外边很敏感的这个东西已经知道你里边出问题了，里边就是这个心出问题了。所以当这个时候这个时间段 13 点到 15 点的时候，当我们出现一些不好的，就是心里很难受等现象的时候，我们反而要注意的是对心脏的保护，这一定要记得对心脏的保护。

下一个时辰是申时，申时是 15 点到 17 点，申时是膀胱经当令。膀胱经大家看一下，膀胱经是从头到脚一条沿着人的后背，我们刚才说胃经是从脸这开始一直到腿上到脚趾的一条大经脉。那么膀胱经也是从头沿着人的后背一直到小趾的一条经脉，所以当我们小趾出现问题的时候，是膀胱经出问题，因为膀胱经是可以直接上脑的，而且它一直从我们的精明穴开始，从里边这个精明穴开始一直上脑，然后沿着后背走下去，所以大家一定要记住，它是可以走到脑部的一条经脉，所以这个时间段，实际上是我们记忆力和我们的头脑最灵活的时间。古代叫做朝而授业，夕而习复，就是早晨学完东西，到这个时间段 15 点到 17 点的时候，应该好好的去练习，增强我们的记忆。我经常对企业家说，如果这时候你开董事会的话，应该这个时候是办公效率最高的时候，因为阳气这个时候正好都是上脑的，这个时候效率很高，但是如果你效率不高，只能意味着你董事会的人全是病人。脑子到这个时候膀胱经它不能够很好的发挥作用，这是膀胱经的问题，那么膀胱，还有一个问题就是，我们比如说光是一个头疼的问题，刚才我们讲了很多，大家一定要记住，一个头疼可不是那么简单的，如果你去看中医的话，一个头疼，他一定会问清楚你到底是两边痛还是前额痛还是后脑痛，还是里面的中空痛，这是几种完全不同的头疼。如果是两边痛，我不知道大家还记得不记得，是哪儿的毛病，是胆经的问题，而左边偏头痛和右边偏头痛也是不同的，因为我们说左主肝，右主肺，左边是肝经，那么左边有可能是肝血的问题，而右面有可能是肺气的问题，所以在用药上都有可能有所不同，那么前额痛，前额痛是哪儿的问题呢，刚才我都讲了痤疮，前额痛是哪儿的问题是胃经的问题。所以前面就跟戴个帽子似的那种感觉，这些感觉在中医里，都归属于胃经的病，而后脑痛就是膀胱经的问题，太阳经，膀胱的问题，里边的中空痛就是肝经的问题。好，大家回去好好把这些看一下。然后第二点是膀胱与肾相表里，膀胱和肾经是互为夫妻的。那么举一个现实当中的例子，这个在女人身上不太明显，在男人身上特别明显，比如说当你撒不出尿来的时候，你经常会有一个习惯动作，是什么，男人撒不出尿的时候，会往前努一下腰，这就是什么，外边阳出不来的时候，靠什么，靠肾的力量往外顶。所以当人撒尿出问题的时候，实际上他里边的原因在哪儿，在肾，这是膀胱与肾相表里的一个问题。

所以在日常生活当中，我们还会发现一些问题，比如小孩子和老人在撒尿的时候，有时候会出现什么呢，小男孩和老人在撒尿的时候，有时候会出现一撒尿的时候，上面容易抖一下。不知道大家注意过没注意过这个问题，那么这是什么，就是说小孩子和老人是不一样的，小孩子就是精，像潜龙勿用，就是《易经》里的潜龙勿用，它还没有全调出来，所以当下面用力的时候，上面就显出一点空，所以他上面就要抖。风盛则动在中医里讲，上面会抖一下。而老人的那个精是什么，是不够了，是精不足以用，没有用的了，所以下边一使劲上边就空了，所以就会抖一下。那么古代人在养生当中，非常强调，就是说行、走、坐、卧都是养生，包括大便小解也是养生，那么这个时候该怎么养？因为在这个时候，都是在动你全身的气血，所以怎么养生呢，比如说关于小便的时候，古代的养生方法就有一个很重要的养生原则，就是一定要咬住后槽牙，因为牙齿是谁的，牙齿是什么的外现，是肾经的外现。你看骨头是最密固的，肾和骨头是一回事，肾主骨，同时牙齿也是骨头的象，也是最密固的，也是收敛气最足的。所以你的牙齿好不好，是你肾气的问题，是你的肾，能看出你肾的功能有没有问题，所以就说这个时候咬住牙关，咬住，可能更关键的咬法应该是肾齿两枚如咬物，就是好像咬着东西，实际上是憋住气这样咬住，好像咬实际上又没咬，这个里边就说总而言之没咬牙。在日常生活中还有一个问题，就是总而言之一句话就是让你别说话，说话就上气，就在上面泄掉了。这是中国古代养生的一种方法，大家不妨一试。还有第三点就是存储津液，膀胱经这条经脉是最长的一条经脉，所以它是申猴酉鸡，猴，对不对，像猴子一样上蹿下跳，可以上到最高处，也可以下到最低处，这个就是猴性，这就是膀胱经的象。然后它主什么呢，存储津液，气化则能出焉。在我们现在临床当中会出现很多的一个问题，就是好多人口唇干燥，所谓的干燥症，吃个馒头就得喝口水，实际上只有记住，我们嘴里的唾是为肾所主，膀胱经气化如果好的话，气化功能好，能够把肾水带上来，所以我们满口就可以有唾液，如果气化功能不好的话，阳气不足的话，肾水也上不来，所以我们就口唇干燥。好，今天我们就讲到这里。谢谢大家。

3.5 十二时辰的养生（酉-亥）

下一个是酉时，酉时是下午 17 点到 19 点，这个时候是肾经当令，肾经值班的意思。那么肾经，我们中国人对肾是最为关注的，首先第一点肾主藏精，我们说了半天的精，到底什么是精？这个只能靠打比方的方式，现在经常说精是最微小的物质，到底有多微小，是分子还是什么？那么从某种意义上说，这个精用打比方的方式来说，它就是像什么呢？像钱，就

是什么都可以买，什么都可以变现，那个东西就是精。中医里的精的概念就是这个意思，就是你缺这种细胞了，它能够给你生出来，这个就是精。那么精就是什么都可以变现的，也就是支持人体生命活动的最基本的一个物质。这是第一点。那么第二点是肾神为志，表现出来的时候就表现为志，那么我们原先说，小孩子志向就大，老人因为肾精不足所以志向就比较短浅，还有就是在这个时辰的时候，在十二生肖里边它相对于鸡，那么大家注意观察没观察过鸡，（酉）鸡是什么意味呢？就是鸡在所有的动物里它是最下，鸡的性质是什么？是火，火性，鸡也是火性，这就相对于什么呢？大家看，水，在《易经》里它的卦象是这样，那么这个在所有的卦象里最重要的是它的中间这个爻，那么外边是水，中间这是什么呢，这一点就是真阳，所谓阳，什么是能藏在水里的火，鸡因为是最下，它也属于火。肾水，我们说肾的象是为水，那么什么是水中的一点点真阳。在自然界中我们能不能找到这种东西，而这个东西就是什么呢，实际上在日常生活中有一个东西是跟它非常像的，就是雷电。所以中医里把肾里边所藏的这一点点火叫做龙雷之火，而这点火就是我们人生的一个最基本的可以生发的那个东西的源泉。所以大家平常吃鸡你们会发现，我们在日常生活中鸡怎么吃，炖老母鸡。炖的，因为它属于火性，所以它只能放在水里去炖，相反我们吃鸭子应该怎么吃呢？北京人吃鸭子是非常讲究的，实际上是什么呢，鸭子是属于寒性的东西，所以鸭子，就是春江水暖鸭先知，那么鸭子一定是要用烤的方法来吃，你这样吃东西，才符合它物质本身的那个性质。寒性的东西要经过烤，如果不烤的话，我们就有可能会拉稀泻肚，这种现象可能出现。那么鸡也是最养人的，为什么它养人，我们在民间还有一种说法，就是鸡为发物，为什么鸡为发物，鸡的所谓发物的这个性质就是它能够把热散出来，也是指鸡里边藏着这一点点真阳，藏着这个火性可以把火发出来。另外一点就是第四点，酉时发低烧是肾气大伤，那么发低烧就涉及到一个发烧的问题，大家一定要记住，发低烧好还是发高烧好，想一想，发高烧，实际上是气血足的一个象，如果你气血特别足的话，才有可能发高烧，所以在座的诸位现在发高烧的可能性都已经不太大了，而真正发高烧的是那些人呢，像小孩子动不动就可以达到很高的热度，可以会达到 40 度或者是 41 度，可是我们在座各位就很少有人能达到这么高的度数。而发低烧是怎么回事呢？发低烧实际上是气血水平已经很低的一个象。一般到了晚上 5 点到 7 点的时候，这个时候如果发低烧的话就是肾气大伤，哪些人身上容易表现出来呢？一个是青春期的孩子，青春期本来是人类生活当中的一个黄金时期，这就涉及到我们一个教育问题，就是青春期的孩子如果是手淫过度的话就有可能会出现肾气大伤，酉时发低烧的现象。所以我经常讲在中学的时候，在青春期发育的时候，我们的教育家，真正的教育家应该是诗人，哲学家和文学家来教育这些孩子。让孩子们多读一些圣贤的书，让他对身体的关注转移出来，

转移到对灵魂的关注，而不应该是生理卫生，让他更觉得这是可以随随便便的一件事。因为中医里讲的一句话叫欲不可早，就是欲望是不可以提前的，欲不可以早，很早的开始你的比如说性生活这些，为什么呢，如果女子，欲，就是女子的性生活过早的话，伤的是血，而男子过早的话伤的是精，这样将来对他们身体的危害是没有穷尽的。还有一个问题是什么呢？就是说还有一种病人，就是新婚夫妇如果性生活过度的话，在这个时期也会出现发低烧的情况，这个时候大家就要知道，就是说你一定要注意，就是身体到这个时候一定要注意保养。第一个要点是什么呢，就是肾是最具有创造了的，肾精是最具有创造了的，这是肾精的一个特点，在《黄帝内经》里边，说它是可以技巧出焉，它可以出技巧，技巧是什么东西呢？在表面那一层意思就说你心灵手巧，你如果能够心灵手巧的话，实际上是肾精足的一个表现。另外一个表现，为什么说它创造了最强，大家想没想过，创造了最强在我们人身上的一个表现是什么？是生育一个孩子，那么肾精足的话就可以，男子的肾精足，然后女子的卵泡发育也是肾精足的一个表现，如果这样的话它就可以造化形容，可以生育一个孩子。所以这是说肾的创造了。第二点，我们中国人老说人活一口气，那么这个就涉及到一个元气的问题，关于元气有人打过一个比方，认为什么是元气，说了半天这个元气是什么呢？就是先天带来的那点东西，这就有点像我们去煤气站拉煤气罐，你拿到那个煤气罐你并不知道那个煤气罐的气是足还是不足，你根本不清楚，但是你拿到了那就是你的，那就是你的元气的多少。那么如果你只拿到半罐气的煤气罐，那么就说明你元气是很虚的。但是这个人有没有可能长寿呢？想一想，这种人要想长寿的话，他必须把他的火尽量的不用，或者把他的阀门开的特别低，这就叫养。如果你的煤气罐是非常非常足的话，你拿回来使劲地拿大火来烧，这样的话你也会短寿。就是你人生的那些阀门，那些气机不可以开得太大，所以人体是一个什么样的气机呢？是少阳、是小火、是温嘾。用《易经》里的话叫氤氲，是很润泽的那么一个东西，是少阳的火，是小火。那么元气藏在哪儿呢？元气藏在肾里。这就像什么呢，五脏就像五个兄弟一样，假如我们的元气就像父母，而五脏就像五个兄弟，那么我们想一想，父母一般都居住在谁的家里呢？居住在老大的家里，所以肾就在五脏里实际上相当于老大，那么他就会藏在老大的家里。就是说在我们日常生活当中，我们生活每天能够正常的工作、学习在很大程度上都在调动我们的肾精。那么我们是靠什么来调动我们的肾精和元气的，人活着就是这一口气，我们是靠什么来调的呢，实际上是我们日常生活中每天要吃的一个东西，天天都在调着我们的元气，才得以保障我们能够正常有序地生活下去，而这个东西是在我们日常饭桌上每天都必备的就是什么，就是盐。盐，中医讲咸味是入肾的，那么盐也是入肾。所以要淡，味要清淡不要太浓，现在我们的元气，现在我们人压力大，工作紧张，元气已经越来越虚了，

所以现在很多人会发现自己吃饭的时候，口味会发生很大的变化，就是特别喜浓味的东西，和咸味的辣味的东西。这个吃饭本身，日常生活中所表现出的这个象，反映到我们人体里是什么呢，就是我们的元气已经大伤，我们的肾精已经不足，需要靠浓的辛辣的这些东西，冲窜的这些东西来把它调起来，这是肾的一个作用。就是我们每天其实都在用元气，关键看怎么用的问题。所以它是维系我们生机的一个很重要的东西。原先四川养种猪的时候，要想让种猪在配种的时候，这个时候就让它吃大盐，吃很咸很咸的东西，就是在拼命的调它的元气，然后来用它配种，用完以后，这种猪一般的话，你想想还能吃吗，肯定就不能吃了，用我们中医的话来说，这就是药渣，都已经废掉了。我们日常生活中，我们要明白，我们为什么每天要吃盐的问题，因为中医里讲矿物质，盐是矿物质的东西，盐是可以重镇安神，可以下去，可以把元气调出来，是什么安了神，道理大家也要懂，真正安神的东西是肾经足往上调的时候才能把神定住，这是一个原因。还有一点就是，我们中国人为什么喜欢补肾，人活着每天都有创造和消耗。既然肾是最主创造的，但是我们人体肯定每天有消耗，消耗最厉害的到底是什么呢，实际上就是肾精的外泄。比如说大家在日常生活中还可以发现一个现象就是小孩子没有房事，而且同时在情志上他又不会出现过度，就是小孩子基本上是哀而不伤。小孩子一会儿哭了，但一会儿马上他又高兴了，那个悲伤的情绪不会永远影响他，所以在这两种情况下，一个是他没有房事，一个是他哀而不伤，他的情绪不会太停滞，这样的话他就处在一个经脉很通畅的情况下，所以小孩子的成长速度是最快的。而我们人到中年以后，中年人有房事，同时呢情绪上容易受到打击和伤害，属于哀而伤者。所以我们中年人就容易经脉不通畅，经脉不通畅这种情况下就会出现老化，机体的老化，这也是我们人体为什么会变老的原因，变老的原因就是消耗大于吸收，当你的消耗大于吸收的时候，你就会逐渐出现老化，那么同时因为肾精涉及到色欲的问题，这里也要讲就是表面上看真正的色欲其实是属于釜底抽薪，那样对身体的损害中医认为是很大的，但是还要注意一点，假如我们情绪经常不通畅的话，经常郁闷的话，这就叫什么呢，或者是我们讲一个东西，比如说我们古代《红楼梦》里边经常讲的所谓意淫的问题，那么像这种情况下，就是叫暗耗肾精，暗暗的把肾精就耗散掉了，暗耗肾精大家一定要记住一点，暗耗肾精比明耗肾精更加严重地损害人的身体。如果你耗的太多了，我们原先讲过人中的问题，本来我们的人中都应该是长宽深的，如果我们耗的太厉害了，回家一照人中就会出现一个问题，就是人中慢慢的就变平了。其实你天天照镜子你就应该能够知道，你自己的身体的一些状况，你耗的如何。别回去一讲完人中，说应该长宽深，回到家一看自己的那个又短然后又平就很伤心，没关系，这是可以养的。只有你养生，只有你好好的注意身体，好好的养着，好好的吃饭好好的睡觉，你的人中慢慢的会变成长宽

深。但这里面也有那桶煤气罐的问题，大家一定要注意，这是肾精的问题。房事还有一句话，所谓房事的问题，就是当你身体好的时候，房事是可以激发生机的，当你身体状况特别不好的时候，房事就会损耗你的身体，这方面今天就不多说了。

好，下一个时辰是戌时，是晚上 19 点到 21 点，这个时候是心包经当令。那么心包经西医里边是没有的一个概念，西医里没有心包经这个概念。那么什么叫心包呢？中医认为，就是心为君主之官，心是不受邪的，那么总得有一个人代邪受过，代邪受过的这个人就是心包。心包经大家看一下，心包经是从心脏的外围这儿开始，然后走我们的腋下，走这个腋下三寸这儿，然后在腋下这儿一直沿着我们手的前臂的中线，包括我们原先讲的劳宫穴，还有我们的中指，所以如果是你这个手指，大家注意，我们的每一根手指上都有经脉通过，那么假如你中指出现麻木的话，实际上是心包的病，心包它就是代君受过，是心脏的病发出来首先表现在心包上，所以在中医里边心包经的病叫心澹澹大动，就是当你心慌的时候，嘭腾嘭腾往外跳的时候那是心包的病，还不是心脏的病。大家要记住。心包走劳宫穴，这个时间段大家先看一下，晚上 19 点到 21 点，这叫什么呢，阴气正盛，阳气将尽的时候，阳气已经快没了，这个时候心包有一个非常非常重要的穴位是在两乳之间，这个穴位叫做膻中穴，当你心情特别特别郁闷的时候，你会有一个习惯动作，当你生了大气的时候，你会嘭嘭的拍胸脯，叫搏膺，就是打自己的胸脯子，这就是膻中，而膻中穴它是主喜乐的，主高兴的一个穴位，就是说你这儿如果堵了对你的身体会很不利。所以在日常生活当中，我们要经常去按摩膻中。实际上膻中穴在西医里就相当于过去的胸腺，我们过去认为胸腺基本上就会退化了，小孩子出生之前胸腺是非常大的，实际上这是一个很大的免疫系统，然后等到孩子出生以后，这个免疫系统就开始有点退缩，那么这个膻中实际上你在经常按摩它的时候就在刺激它的胸腺的整个的振动，这对身体是非常好的。还有现在民间兴起一种锻炼方法，就是拨心包经，敲打心包经，这个敲打心包经啊，我们不能光学了《黄帝内经》，等到自己用的时候根本不会用，现在教大家怎么敲打心包经，这个对我们现在的人来说是非常重要的一个解郁的方法，解郁的，大家现在都说压力大嘛，首先记住一点，先要掐住自己的腋下，手指是这样下去，掐住腋下里边有一根大筋，你把它拨动，怎么知道你拨到没拨到那根大筋呢，当你拨到这跟大筋的时候，你会出现后边的小指和无名指发麻，尤其是小指，有没有发麻，这个小指，记住，底下这个大筋这个穴位，叫极泉穴，这是一个很重要的穴位，是心经上的一个穴位。你把它掐住了，如果你这儿发麻就算你拨对了。每天晚上临睡觉前拨十来遍，两边都要拨，不是单拨一边，两边都有心经的，这样拨，拨完了以后，敲打你的前臂的中线，就这么敲打下去，敲打下去以后在沿着中指就可以往外除去心包积液，经常通过这种锻炼方式，拍打心包经的

这种方式让自己的郁闷和心包积液都可以出去，对身体是非常有好处的。从此以后每天晚上都要去拍打，据说还可以减肥，因为你的心包积液除掉了，你心脏的活力就加强了，整个身心的代谢都会加强，这是一个现象。还有这个时期这个时间，每天晚上 19 点到 21 点这个时候，喜乐出焉。既然喜乐出焉，在中国古代这个时候就是什么呢，相当于就是娱乐的时期，所以我们现在到这个时间的时候，大家都要去娱乐，去玩。古代可不像我们现在这么去玩，古代这时候天黑了，你要还玩的话还得点着灯，还费油，所以古代不这么做，古代这个时候的娱乐时期是干嘛呢？也就是唠嗑，这个唠嗑是为下一步做准备的，是为亥时做准备的，这个时候的唠嗑主要是为下一步过性生活，就是先要满足身心的，就是心的愉悦，由心的愉悦然后进一步为身体的愉悦。现代医学认为，做爱的最佳时间是夜里 22 点，所以这个时候你要先保持一个心的舒畅，从内心深处来愉悦自己。所以我经常讲，就是说在我们人生当中有很多重要的十分钟，最起码有两个很重要的十分钟，第一个十分钟就是说每天要跟自己的身体交流十分钟，比如说你去拨心包经，去拍打你的心包经，或者哪怕最低的水准，你自己去闭目养神十分钟，这个时候要让我的身体全方位的有一个休息，这个十分钟是很重要的。还有一个重要的十分钟，就是要干嘛呢？就是要跟自己生命当中最重要的一个人交流十分钟。所以我们现在不是讲和谐社会吗，和谐社会最关键的一条，就是首先要有一个家庭的和谐，所以这个时候你不能说我一边看着报纸，一边跟我太太交流，这是不可以的，你必须认认真真地给她去探讨，不管是谈情还是说事你都要认认真真的去交流这十分钟。这十分钟是你生活当中很重要的十分钟，是可以保证你的生活将来有序发展的十分钟。另外由于心包经是走劳宫穴的，所以大家也要明白，我们日常生活中的很多动作，其实都可以治我们的病。比如说在生活当中，有很多人会出现一个现象，就是手心老出汗，而且我们还会有一个现象，就是一紧张了就出汗，对不对？一紧张的时候手心就呼呼的冒汗，这些都意味着什么呢？实际上都意味着心包经不敛，就是心包经的气血不收敛的原因而造成了手心出汗，在我们日常生活当中有一个动作，在全世界都是共通的一个动作，都有一个合十的动作，就是两手合十，这个动作实际上是干嘛的，合十在中国，如果从中医的角度讲，这个合十手心应该是空一些的，合十实际上就是收敛心包，真正的合十，我们现在都是这样去合十，可是你要记住，你做这个合十的动作的时候，实际上就在膻中这个位置，就是在膻中，正对着膻中，你的掌根处正好是对着膻中，然后你去合十，这个是收敛心神的一个动作，你只要这么做，你的心神就可以收住，你一合十，眼睛自然会闭上，因为心收敛了，神就知道收敛了。眼睛就是神的外散，就是肝魂，所以这时候你眼睛就会收回来。比如还有很多动作，就是像下跪，我们中国人讲下跪，古代是这样，现代没有人去下跪了，其实下跪也是在讲中国文化，也是在讲一

种身心修炼，为什么这么说呢？因为只有在放下自我的时候，你才能够重现人生的另外一面，实际上下跪讲的是放下自我。不是说谁都可以下跪，不是说你给任何人都可以下跪的，你是在某个特定的人面前才可以放下自我。像这些动作我们在生活当中都应该注意，这在中医里边它也涉及到身体的修炼的问题，这就叫做什么呢，以形领气，就是通过形，通过你的身体来保障你气的运行。好，这一讲我们就讲到这里。谢谢大家。

3.6 十二时辰的养生（亥）

好，我们接着讲亥时，亥时是晚上 21 点到 23 点，是三焦经当令。在中医里这是一个很特殊的概念，首先这个焦，上面这个字读隹（zhui），就是小鸟的意思，那么这个隹既然是小鸟，大家想一想，这个底下四点水到底是什么东西？是火还是水？一定要记住四点水统统是火。那么比如像热等，这些字底下都是四点水，只要是四点水都是火象，这个既然是小鸟，底下应该是大火还是小火，如果是大火会把小鸟烤焦了，所以一定是小火。所以三焦，咱先不管别的，这个焦你要记住是小火，所以它属少阳。太阳是大的，大火，人的体表就是太阳，那么这是少阳，是小火，那么哪儿是三焦呢？中医里解释这个三焦，有好多种解释，一种认为这个三焦，就是我们人体前面的腔子，人体的这些部分全都包括在内。

上焦是心和肺，中焦是脾和胃，下焦是肝和肾。它是按位置来规定的。

所以当你去找中医看病的时候，有时候中医会说，你是下焦火旺。比如说你开始思春了，春天开始思春，闹花痴，这种人会有一个相，就是下巴颏子这儿长满了红疙瘩，就是同样是痤疮长在不同的地方，长在胃经我们先前已经讲过了，痤疮这些东西长在胃经，长在脸上和额头上是胃经的问题，是胃寒的问题。如果长在下巴上，那就是肝肾的火动，而且还动的是什么呀，我们刚刚讲过肾里边是真火，能藏在水里的火可不是真火嘛，而这个真火一泛上来，你一思春呼一下飘上来，就全飘在你下巴颏上了。这种人一看思春了，就这么简单，就是这样。这是上中下三焦的一种解释。我个人的理解，什么叫三焦，三焦实际上是什么，我们的心肝脾肺肾，这个五脏六腑，它中间都有一个联系的系挂，就是联系它的东西，系挂，我个人认为那个是三焦。比如把心和肺联在一起的东西，那部分实际上也是这个腔子，就是人体系挂是哪些东西，比如说膜、筋这些东西，还有脂肪，还有那个连缀物，这都相当于三焦的东西。这个三焦一定要保持一个通畅人体才是健康的，这个系挂之间一定是通畅的，如果不通畅，就是水道不通畅了，人体的这个水列代谢这些都统统不通畅了，这个时候人体就会有病，而三焦的病，一旦是三焦都病了的话那就很危险了。这讲的是三焦的概念，另外要讲这

个亥，三焦又为亥时。这个亥字是中国文化里最特殊的一个字，为什么这么讲呢，中国在讲古书的时候，在讲古文字的时候，我们知道有一本书，叫《说文解字》，《说文解字》这本书第一个字是一，最后一个字是亥，所以不好小瞧它，中国古代文化是道，一以贯之，全都在讲一个问题，但是它只不过是用道来讲的。为什么第一个起始是一，然后最后一个是亥呢？为什么我们人体一天的 24 小时里边最后一个时辰也是亥呢？这也是终结在亥，对不对？为什么这个时候叫亥呢，那亥字做什么讲，大家看这个亥字，上面一道，下面一道（象形字），这像什么呢，大家看像什么，上面一阴一阳，下面这个像两个人，一个男人搂着一个女人在睡觉，而这个女人又怎么样了呢，怀孕了，肚子大了，就是妊娠的那个娠，就是肚子大了的意思，女人肚子大了以后就叫娠，那么就是一个男人搂着一个女人在睡觉，这就是亥字的解法，那这是什么意思呢，什么叫亥时呢，所以这就涉及到第三个问题，是什么呢？西方人认为 22 点是做爱最佳时期，从生物钟上讲，为什么这么讲呢，他没有说出道理。但是你如果懂得中国文化的话，你就知道为什么亥时应该是做爱的最佳时期，这个时期实际上什么，前面有一个什么经，心包经，心包经已经把喜乐出焉，我们人的心已经很喜悦了，那么下一步就是肉体，就是身心不二的。中国文化讲身心不二，你心喜悦了，然后身体也要喜悦。所以在这个时候，人体就要进入到一个男女阴阳和合的时期，而这个时期最关键的是女人还怀孕了，那么怀孕了是什么呢，到这个时期人就应该睡觉了，是生命开始进入新的一个轮回了。你开始养真正的东西，同时养一个孩子。这个生命进入下一个阶段，这是亥的本意。就是我们的生命到了亥时的时候，或者文字到了亥，为什么不再往下写了呢，为什么就写到最后，就写到这儿，实际上它又回到了一，一就是开始，就是从最后到开始，这是中国文化的一个很重要的特色。那么六十四卦也是，为什么到六十四卦不再往下说了呢，《易经》为什么只到六十四卦，实际上也是告诉你，然后我们以后讲到《黄帝内经》第一篇上古天真论的时候它会告诉你，那么阳到了八八六十四的时候，就是男人到了八八六十四的时候，实际上他已经不能再创造新的东西了，生命已经进入下一个轮回了。所以到六十四卦以后，再谈别的卦象，已经没有太大意义了。它都是指重新开始的意思，所以这样咱们就等于把十二时辰讲完了。大家一定要清楚，这里边涉及到我们看中国古代文化，就是包括《黄帝内经》我们对它的一个看法，就是中国古代的东西，包括中医，它都不是学来的，而是用道来看的，就是道一以贯之。那么什么叫学，什么叫道呢，大家看，就是实际上道是意味着一种洞察力，那么学是什么呢，大家都知道，现在我们要想学东西实际上是很难的，因为现在知识已经爆炸了，你想学什么都已经学不过来了，越来越多了，那么这个在中国古代荀子里就说过，其生也有涯，其学也无涯，我们的生命是有时间段的，那么学习是永远没有尽头的，以有涯伴无涯，

殆矣。如果用我们有限的生命去陪伴无限的那个学习，那就是很危险的。那么我们应该采取一种什么样的方式去学习这些古代的经典呢？我们应该用一种道的方式。

大家看这个学字（象形字），你看上面这表示两只手，中间是个什么，是个爻辞。爻辞，学《易经》的人都知道，爻辞是《易经》里最难的部分，在古代就相当于算算术，就是拿着那个蓍草占来占去，还有算盘，这都是很难的，所以人越学怎么样，这个子底下是一个小孩子，人越学头越大，古代一开始就不主张通过学的方法去掌握中国文化的一个精髓，那么就要用道的方法，用道的方法怎么讲呢，这边是个什么，首，就是头脑，而这边是什么，是辵部，就是马车，实际上就是智慧坐上了马车，就形容是一种飞快的，实际上就相当于洞察力，所以说讲道就一定是去以悟道的方式，要悟的，道是要去悟的，知识要去学的，这是很不同的。所以这也是我们马上要开始学《黄帝内经》的原文，第一篇的原文，大家一定要掌握这个方法，就是你是用道的方法去学，还是用学的方法，你如果用学的方法就会很慢。那么在中国文化里，所谓道的方法是什么呢？我们中国人的老祖宗太聪明了，天地之大，无奇不有，对不对？那么怎么办，我们应该怎么去学，所以老祖宗给我们指出一种方向，告诉我们应该怎么样去学。它采取的是一种分类取象的方法，就是取象比类，用分类的方法，按照它的象来看它的类别。比如说凡是具有生发之象的，全都放在东方这一类，全都放在木里边，所以你看六十四卦，是把天地万物分成六十四个，就是按八卦走的。《易经》它的取象比类的方式，是按八卦走的，老祖宗不会难为我们，所谓卦又是什么意思呢，卦就是挂起来，就是挑起来把这个象让你看，看的很清楚。比如说我举一个例子，先把这个说完，这是八卦，八卦就是《易经》的分法，把世间万物分成八类事物，我们中医采取的是哪种方法呢，是按五行的方法，而五行的方法里又内含着一个最精确的一个方法，最简洁的一个方法，就是阴阳，所以一个是五行，一个是阴阳，而且最后告诉你一句话，叫做大道至简。最大的道理一定是最简单的，而不应该是难的。我们刚才已经讲了十二生肖跟我们的这个十二时辰，比如咱们举一个例子，如果用八卦的方法，古人其实并没有难为咱们，古人就告诉你，比如说《易经》里边，这个是阳爻，这个是阴爻，那么所谓阳爻阴爻，咱们不用去考虑别的，它就告诉你世间万物就有两个象，一个男人，一个女人，这两个象里最不同的是什么呢？是他们的生殖器不同，所以阳爻是男性生殖器的代表，阴爻是女性生殖器的代表，它就告诉你就可以了。那么再由三个，再看这个卦象，这是三根阳爻，这是三根阴爻，老祖宗把这个象挂在这儿了，让你看，看了你说你不懂，老祖宗给它起了一个名字，这叫什么，这叫乾，这叫坤，然后你可以说，在座诸位都可以提出，我不懂什么叫乾，什么叫坤，不懂。不懂没关系，老祖宗会给你解释清楚的，好，你不懂这个乾，不懂这个坤，没有关系，我给你怎么讲呢，再给你接

着打比方，所以他就告诉你这是天，这是地，你不懂乾坤二字没关系，你可以懂什么叫天，什么叫地，如果你说我还是不懂，我看不见天，看不见地，我不知道何为天，也不知道何为地，好，老祖宗接着来。那么你总有父母吧，那你要想理解什么叫乾，你就去理解你的父亲，什么叫坤，你就去理解你的母亲，如果还有人说，我没有父母，怎么去理解，老祖宗还会接着告诉你，这就是马，这是牛，拉着你去看什么叫马，什么叫牛。那么马，我们就看所有的马，现在我们日常生活中，接触的马并不多了，看画里的马，我们看到的马都是高昂的，实际上高昂就像什么呢，就像我们的父亲，这就是阳，所谓阳是什么东西，阳就是永远运转不息的，这阴阳是中医里的一个大概念，就是永远运转不息的。那么什么叫乾、天、父，就是说我们老说天不厌其高，那么对于男人来讲，既然男人属于阳，就永远不会满足于他的气宇轩昂，男人就应该气宇轩昂。那么这种气宇轩昂怎么表示呢，就叫天行健，所谓天行健这个词，其实就是我们以前所讲的，一切的东西都叫天行健，为什么叫天行健，就是因天之序。老天的这个运转过程，永远是春夏秋冬不会变的，这就是它的运转过程，这就是它天行健。而地，厚德载物，地是坤，那么这也就是什么呀，就是收藏，收敛。所以这都是老祖宗在给我们讲的，所谓收藏是这样，什么叫厚德载物，一定要记住就像大地一样，大地就是说既要承载好的东西，也要承载坏的东西，既要承载人的那种赞美，也要承载那种，比如说大便、唾沫等，一切脏的东西它也要能承载，所以女人你不能只承载你丈夫的工资，而不能承载你丈夫的痛苦，你都要能承载才可以，你德行才厚，所以女人是不厌其厚的，就是她的德行越厚越好。所以有一个中医师曾经开过一个玩笑，说现在土地沙漠化了跟什么有关呢，都跟女人不藏有关，女人现在都开始穿露脐装了，肚子也属于坤，腹部也属于坤，就像泥土像大地一样，孩子都是这儿生出来的对不对，所以说如果现在女孩子都穿露脐装的话，那么对她的身体会非常有伤害，而且还从一个象上来说，女人如果都不藏了，大地也就不藏了，所以土地就会沙漠化了。因为她们是都归属于一类。《黄帝内经》也是这样，它都是把事物全都归为一类去看，比如说你生肖，亥时，亥时就是三焦经当令，三焦经当令的时候，从属相上来讲，这个时候属相是什么，就是猪。那么猪怎么跟亥时相关，实际上就是猪的那种享受状态，就是什么都不管，吃饱了喝足了就躺在那儿哼哼，那个享受状态，那个养自己。所以猪可以养肥，猪是什么，就是它永远在那儿享受着，呼呼那么享受着。它是可以归为一类的，这是从取象比类的角度来讲它是归为一类的，而且这种享受肯定是猪没有郁闷，猪要是有郁闷也长不了这么胖，所以它也是说它的身心的一个三焦的通泰，就是身体全都通畅了这么一个象。比如到小肠经的时候是未羊，午马未羊，羊是什么呢，未时主小肠，小肠主吸收，我们原先已经讲过了。小肠既然属吸收，那么羊，大家看，羊就是指的是，中国的美字就是怎么样，

就是羊大，到未时的时候，这个时候就是主滋味，所以我们中国人关于美的概念都是跟西方人很不一样的，中国人关于美首先要满足的是口食之欲。我们中医里边，你要想学中医其实永远不会太晚，为什么呢，就是它是一种医道，它在某种意义上来说，它既是医学，又是医道。它是一种道的表现，而道的表现，凡是道都跟你的生活经验，跟你生活本身对自然天地万物和自身的领悟，都是密切相关的。所以这就是学中医和学西医的不同，只要你生活过，只要你对人生还有一定的关注，你就可以学懂中医，你就可以把这些东西全都学下来。而这些东西，像我们刚才所讲的这些乾坤等等，我觉得《易经》它也是采取，中医里讲一个道理，叫医易同源，为什么同源，医学和《易经》是同源的。所以经常会出现这个问题，就是开《易经》大会的时候，学医的人都来了，开医学大会的时候，学《易经》的人也都来了，为什么呢，实际上同源在哪儿，同源它都是源于对天地自然及人身的感悟。所谓的卦象，你看这是乾卦，这是坤卦，然后这是父母卦，然后再生六子，就是八卦对不对，那么六十四卦就相当于这八个八卦之间的相配。它们之间会出现一些什么样的问题，所以大家一定要牢记，所谓卦象是不存在好卦与坏卦的，没有好卦，易经无好卦，只有谦卦，正如我们刚才所讲的合十的时候，只有把自己放在最低的时候，才一切全是最和谐的。大家一定要记住，当社会发展到哪一步的时候，社会如果是浮躁的，人就会得浮躁类的病，就会得上实下虚的病，就会得失眠、抑郁，类似这方面的病症。所以我们中国把疾病跟方方面面都会联系，比如说我们刚才涉及到疾病，我们过去讲过，比如万恶淫为首，百病生于气，像这些都是在告诉你，没有一门医学可以说把疾病跟什么联系在一起，跟性生活联系在一起，跟情绪联系在一起。可是我们中国不是这样的，我们中国要把这一切全都要联系在一起，所以真正的医疗保险是什么，就是精神文明。把这些统统联系在一起才是我们医学的这种内涵。所以有人曾经打过一个比方，说在西方假如你得病了，首先要去找的是什么人呢，是医生，对吧，医生治不了了让你去找谁呢，去找心理医生，心理医生在治不了，让你去找牧师。可是在中国这个问题，你去找一个中医就可以，他是可以全方位地解决你的一些问题，包括你的心理，甚至包括你的信仰的问题。而且在中医里，大家要记住，我们马上要进入的一个新的话题，就是中医它会涉及到你生活当中方方面面的东西，所以它指导的是你的生活。医道，所谓医道它不是单纯地停留在治病的这个层面，它是要全方位地指导你的生活。比如说我们今天讲了这么多的东西，讲了十二时辰的养生，都是在告诉你，这十二时辰当中，你应该什么时候睡觉，该什么时候起床，该什么时候吃饭，这些不仅仅是你人体，人体是一个最无为的这么一个系统，最自足的系统，人体就是这样去做的。而我们人如果你偏离了它，你正好反着它来，你不生病谁生病，所以你记住的一个原则就是说你一定要因循着它的原则，身体的本性的原则。一个国家

也要因循着这样的原则去做才可以，你如果全都按着这个原则去做了，你的身体就是和谐的，你的情绪也是和谐的，然后国家也自然能够达到一个和谐。所以大家要从十二时辰的这种养生里边，要能够去体会方方面面的。就是说首先要把握住这种思维方式，它是一种取象比类的思维方式，它是经常会通过比如说像心肝脾肺肾，它基本上在《黄帝内经》里边，它基本上是保持着一种就是在很大程度上，要不然你会不理解，就是说你一本《黄帝内经》，你没事老讲春夏秋冬，老讲东西南北干什么呢，还有还要讲社会的官职，比如说心为君主之官，然后心包又叫臣使之官。就好像是心不受邪，然后由心包经就是代君受过，代君受过这就相当于什么呢，臣使之官，那么在古代就相当于太监，密探这类的人，但是它又主君主的喜乐。所以大家一定要清楚，这里边只要你懂社会学，只要你懂方方面面的这些学问，然后你掌握了中医的这种悟道的方式，咱们就都能够学好中医。好，今天咱们就讲到这里。谢谢大家。

3.7 《黄帝内经》第一篇到底讲什么 （上）

好，我们讲一下《黄帝内经》第一篇，到底讲的什么呢？

首先我们介绍一下，中医的书很多，但是经典只有两部，一部就是《黄帝内经》，大家看就是这本书，一本就是《伤寒论》。这两本书是非常重要的经典，我先介绍一下什么叫经，经，大家看这个“经”是由什么组成的。古代的经是这样写的（繁体），那么经这边是丝线，也有人认为这个经（另一种繁体），它的原始意象应该是什么呢？应该是脐带，脐带其实在我们人生命当中是很重要的一个东西，你出生以后才切断那个脐带，它是连接先天和后天一个东西，所以它是一个根本性的东西。那么什么叫经呢？我们如果看过织布的话，或者是看过地球仪都会知道，南北为经，那么织布也是，先拉过来的这条线叫做经，这个线只要一拉过来，它有一个特性，它就永远不许再动，而相对这个经线呢，要想把这个布织成了需要什么线，需要纬线，所以纬是什么意思呢，纬是横着的线，就是它属于变动。所以古代有经书、有纬书，所谓的经书它都有一个概念。我们中国古代国学号称有六经，诗、书、礼、乐、易、春秋，然后中医的书里边是以《黄帝内经》为经。为什么这么说呢？所有的经书它都有一个特性，它都具有亘古不变的特性，而且都是讲根本的东西，讲本质的东西就叫做经，不是所有的书都可以称之为经书的。那么纬书在中国古代汉代出了很多，它主要的问题都是在讲变化，纬书是讲变化的。中国的医书里边还有一本书叫做《伤寒论》，那么什么叫论呢？大家记住所有的论发这边声音的，发这个仑声音的，都代表次序和次第，比如说我们说话有次序，就叫言论。那么如果你人有次序，是什么，人伦，这是人伦。那么水要有次序，一个波纹，

一个波纹散开的，水要有次序那就是沦。那么《伤寒论》这本书呢，实际上是涉及治疗学的一本书，这本书实际上它是在讲什么次序呢，实际上在讲人得病的次序，得病的次序是什么呢？首先是太阳、阳明、少阳、太阴、少阴、厥阴，大家先不要发愁，说我不理解这些词，没有关系，所谓太阳指的是什么呢？太阳就是指比如说是人的表层，像我们先前讲过的膀胱经，膀胱经是人体后部一条大阳经，那就属于太阳，这是人的表，小肠也属于太阳。胃经这就属于阳明，如果病往深了走一步，从体表，比如你刚刚开始感冒发烧，往深在走一步，就会出现阳明胃的问题，胃经的问题，你就会吃不下饭，吃东西就不好，然后再往下走就走到少阳，就是发烧，半表半里，一会儿冷一会儿热。这就是得病的次序是这样的，那么治病呢，相反过来，我们大家就要明白，如果一个好的中医治病的次序就应该是什么样呢，应该是反着的，对不对，就是把病一层一层地往外拱。假如你这儿得了病，阳明这儿得了病，给你拱到太阳这儿，你的病就好了。所以这是一个得病的次序和治病的次序，所以它称之为论。那么我们在平常生病的时候会发现一个问题，中医看病就有一个特点，可能你们俩不是一样的病，可以为什么会开一样的药，这就是中医治病很重要的一个原则，同病异治或者异病同治，中医讲究的不是这个病，他是要看你的证。你的病到底是在哪个层面上，如果你们俩都是太阳层面的问题，那么我用太阳层面的药就可以给你治愈了。中医不讲究所说的什么高血压，在临床上我们会看到很多的高血压病人，其实有些时候都不是真的高血压，是什么呢？可能就是胸膈这儿堵住了，就是上焦憋闷了，然后把头脑就憋得，憋出来的毛病。所以这种高血压你只要把胸膈这儿宣开，把上焦宣开，他可能病就解掉了。而有的人的高血压是由于什么原因导致的呢，是由于肾精不足导致的，由于你的肾精不足了，这时候你心脏需要加压的方式来满足人的气血供应，这是另外一种的高血压。

咱们现在就开始讲《黄帝内经》，《黄帝内经》第一篇它到底讲什么，第一篇叫什么呢？叫《上古天真论》，上古天真论是一个什么概念呢？所谓天真就指的是天，你就想想在我们人体当中什么东西最天真，就是五脏六腑，就是本性最天真。本性是天真的，本性不能因为你想生出什么，它就可以生出什么的。比如说在五脏六腑之外，大家今天一高兴说我再生出一个别的吧，再生出一个尾巴来，有用没用，所以说在五脏六腑它自己本身就达到一个很和谐的状况，很和谐的格局。怎么表达这种和谐的格局呢，中医就用五行，它本身具有生克。比如说你肾水足了，肾精足了，你就可以生发起来，就可以生木，生木就是生肝。肝阳只要一上来，肝阳往上一走，就能够助心火，木就生火，这就是五行。木生了火，然后火就可以生土，它都是按照这个五行，它本身就具有一种和谐性，它自身就平衡。所以我们经常说，人体才是最自足的一种表现，人体是自组织结构里最精确的，就是最精准的一个东西，没有

比人体更聪明的东西。它自身能够以无为的方式达到一个非常的有为。这是我们人体的象，这就是讲上古天真论。所以第一篇实际上是讲我们身体本性到底是什么样的，你明白了这个道理，身体本性的道理以后，你就可以去感受我们生活当中应该怎么去生活的问题。

那么第一段它讲的什么呢？

第一段它就说：昔在黄帝，生而神灵，弱而能言，

幼而徇齐，长而敦敏，成而登天。（生命是一个过程）

现在告诉大家，你看它都是很完整的，就是四个字，四个字的。其实大家可能老觉得养生，说老师你一定要教我们很多的养生方法，我告诉你，生活当中无处不在养生，比如说同样读这句话，你是吟诵下来的，你声音如果保持了一个抑扬顿挫的话，你本身就养气。所以大家要好好地去读《黄帝内经》，不要怕读不懂，前面不懂，后面都会有人给你解释。那么昔在黄帝，生而神灵，这第一段讲的什么意思呢？实际上是在讲生命是一个过程。昔在，我稍微说一下这个昔字，昔字是什么意思呢，大家看，昔（象形字），就是日在水下，太阳已经到了洪水里边了，这意味着一个很远古的洪水时代，那么用英文来翻译就是 longlongago，就是很久很久以前。那么很久很久以前有个黄帝，生而神灵，看上去好像是在说黄帝，实际上真的是在说黄帝吗？难道我们每个人出生都不是神灵吗？那么生而神灵到底是什么意思呢，神灵就告诉你，任何一个生命的出生，都有他不可思议的那一方面。比如我们想一个受精卵，然后在经过细胞分裂，然后再经过十月怀胎，他就能够完成人类几亿年的进化，这难道不是一种神灵吗？所以实际上这不是单纯在说黄帝，而是说我们人的生命都是生而神灵。我们每个人都生而神灵。而且我现在告诉你，每个人生而神灵都是有相的。所谓神灵大家看下面我举个老子的一句话，叫做什么呢？老子是最爱用小孩子来打比方的，老子最喜欢的几类人物，一个是小孩子，一个是少女。那么他说小孩子说什么呢？

他说：

含德之厚，比于赤子。毒虫不螫，

猛兽不据，攫鸟不搏，骨弱筋柔而握固。

什么意思呢？就是说的小孩子连毒虫，比如说我们大家在生活当中都看到过或者听说过这样的故事，有狼可以把孩子抱回去，没听说过狼把大人抱回去，为什么？想没想过，为什么能去把小孩子抱回家去养一个狼孩出来，没说把你抱回去，为什么？因为什么呀，小孩子在老子的眼里，老子就解释，这是为什么，因为小孩子阳气特别足，阳气特别足，肾精特别足的话，他就不懂得恐惧。所以我们原先说过，泰山崩于前而不乱的，只有一种人就是婴儿。小孩子还有一个特点，叫做骨弱筋柔而握固。握固我问过很多人，练功的人，都说握固怎么

握，其实都不知道。其实这也就是小孩子才是我们学习的榜样，小孩子能告诉我们很多人生的道理。大家仔细去回想，家里的小孩子出生的时候有一个相，小孩子的手是什么样子的，想过没有，看见过没有，什么叫握固，到底这样是握固，还是这样是握固，小孩子的手到底是怎么放的，一定要记住，小孩子的手都是这样放的，这就是握固，放在哪儿了，为什么握固，固什么？握什么？记住我们的手有劲能握住的时候，实际上说明我们有一条经脉的经气是特别足的，就是肝经。肝主握，肝在变动为握，只要你这个握力出问题了，都是肝的问题。那么握固是怎么样的呢？它一定是掐住这儿，就是无名指的指根处。那么古人，练功的人认为，这个指根处相当于是肝魂的关窍。那么小孩子大家都要知道，他握的是什么呢？握的固的是魂，为什么小孩子要固魂呢？实际上小孩子在出生的时候都有自保功能。我们大家都看过小孩子有什么呀，有囟门，对吧，就是这有一个呼打呼打那个囟门，囟门在古人眼里就认为那是一个灵魂来回出入的地方。那么小孩子在出生的时候一定要能够固住他这个魂。在中国民间有很多老太太，就是治小孩子的病，都认为是小孩子的魂走失了，叫魂的就是这种。实际上是什么，小孩子自己能够自保，他自己就会固住这个。觉得一定要记住，小孩子的握力是最大的，过去有人解释，说小孩子握力最大是什么原因呢？是因为他是来抓钱的，出生了就是来抓钱的，不是这样的。小孩子实际上是说明他的肝气特别足，同时还有一点你们想想，人要死的时候有一个比方，是什么比方？人死的那一瞬间是怎么样的，撒手而去。你哪怕是一个半身不遂，都抽成什么样的那种人，在临死的那一瞬间里也啪嗒会散开。而这个在中医里解释是什么呢，就是肝经肝魂全都散了，一定是撒手而去。不是说你不握了，这时候你说对要死的人来说那钱确实没太大作用了。但是大家要清楚，人体它就有这种功能，所以这个生而神灵，大家要记住，就是说每一个生命的出生都有他的不可思议的地方。老子再接着形容小孩子的时候还说了几件事。

他说：

未知牝牡之合而晙作，精之至也。

终日号而不嗄，和之至也。

这是什么意思，他就说小孩子未知牝牡之合而晙作，就是牝就是母马，牡是公马。就是他并不懂得男女的性交，可是小孩子，尤其小婴儿，小男孩他都会有勃起。这是什么现象呢？在西方医学里它怎么解释，像弗洛伊德，西方心理学家弗洛伊德他就说，这个是什么原因呢，是说小孩子有性欲，这就是西方的理解，就是弗洛伊德他不懂。这不是说小孩子有性欲，老子在这里解释的非常清楚，说这是精之至也。他精特别足，他不需要去想男女之事，而能够得到的这种一阳初起，是他精足的一个表现。记住咱们现在还得去想，去看很多东西才能达

到他这个效果，那实际上是因为什么，我们现在是靠刺激来完成这件事，而他是靠精足。所以大家看小孩子身上我们可以学到很多东西。然后是终日号而不嗄，什么意思呢，就是整天地哭嗓子不带哑的，这都是他的生而神灵，我们试着哭一回试试，一哭就怎么样，就哑了。因为什么，和之至也。气是和的，他不伤他的气。小孩子哀而不伤，他哭就是想表达他一些愿望而已，他不会把这个欲念留在自己的心里。只要你满足他了，他也就好了。这就叫生而神灵。就这一句话咱们可以讲很多。

然后弱而能言，想一想什么叫弱而能言，难道只有黄帝在很小的时候能说话吗？不是这个意思，经典的意思是什么呢？弱而能言是说，我们仔细回想一下，当小孩子刚学会说话以后，他会说什么样的话，言实际上是有逻辑，讲真理的意思。人言为信嘛，人和言放在一起是真实的意思，那么我们仔细想一想，其实小孩子是问真理的，小孩子经常会问一句话，妈妈我从哪儿来，这句话你不要小瞧，这句话是整个二十世纪人类的三个没有解决的核心问题之一，第一个就是说我是谁，第二个我从哪儿来，第三我往哪儿去。小孩子就会问这些很根本性的问题，我是谁呀，我从哪儿来，我为什么要活在这个世上？小孩子可以问这些根本性的话，而我们越长大以后，我们慢慢慢慢的，大家可以去回想，从明天早晨你开始记录，你从早晨第一句话记录到晚上最后一句话，你看看你要多少话是废话。早晨一起床，起了吗？就问人家，废话吧，完全是为了应酬。吃了吗？你又不请他吃，对不对，所以我们很少有人说，每天早晨起来第一件事就想我是谁？要思考这些问题，不思索这些问题，二十世纪就没有解决这个问题。所以中西方文明都是在解决这一个问题，西方文明的终极问题，哲学的终极问题是什么呢，就是认识你自己。实际上就是解决我是谁的问题。而中国文明就是天人合一，要知道何为天，何为人，我跟天到底有什么一种相关性。人是小天地，我怎么跟天地和合的。天有一个因天之序，我为什么做不到？所以这叫弱而能言。

幼而徇齐呢，就说小的时候因为精不伤，所以成长非常地迅速。所有的小孩子，男孩子女孩子 16 岁之前，那个儿长得都特别快，对不对。你会发现青春期以后，慢慢慢慢人的生长速度就放慢了。徇齐就是快的意思，都是很快速的意思。

然后是长而敦敏，再往上长一长，长到中年了就有点傻了，敦厚，心就是比较厚，厚道了，然后敦敏，敏在古代是一个什么相呢？是一个人给别人扎头发，实际上是讲礼仪的这么一个项目。就是长大了，虽然有点厚道了，但是懂得礼节，懂得约束自己了。这叫黄帝，就是说真正的圣人都是懂得约束自己，不仅要掌控自己，而且要约束自己。

然后是成而登天，所以你才有成就，或者是你将来能做到多大，这是下一步。所以我们这整个第一句话都是在讲一个，生命是一个过程，这一个过程的每一步，我们都要有一个深

刻的反省。甚至包括我们要向小孩子去重新学习，认识生命的真理。小孩子是可以帮助我们成长的，大家千万不要忘了这一点，不要认为他什么都不懂，实际上是我们什么都不懂。孩子的成长过程中，他在看的是他要懂的东西。

好，下面一段就是黄帝乃问于天师曰，天师是什么？天师就是自然之师。《黄帝内经》这本书，实际上是黄帝跟他几个老师的一个对话。那么最初最早的经典全世界一样，全世界像《柏拉图对话集》、《苏格拉底对话集》，最初都是以对话的方式存在的，都是一种探寻。全世界的哲学最初都源于一种探寻，就是说我要问一些很关键的问题。那么黄帝问于天师，这个天师是有名字的，叫歧伯。他就问他的老师说：

余闻上古之人，春秋皆度百岁而动作不衰，

今时之人，年半百而动作皆衰者，

时世异耶？将人失之耶？

这话看上去好像是古人说的，实际上拿到我们现在一点都不会过时。它这句话就在问一个问题，就是说为什么过去的人能活得很长久，而且能保持身体的不衰老。而我们现在的人只要过半百，只要过了四五十岁以后，我们的身体就开始出现衰老。他问了两个问题，是时代变了还是人的问题，这才是很关键的。到底是在人还是在时代，所以下面接着看歧伯对曰：

上古之人，其知道者，法于阴阳，和于术数，

饮食有节，起居有常，不妄劳作，故能形与神俱，

而尽终其天年，度百岁乃去。

今时之人不然也，以酒为浆，以妄为常，

醉以入房，以欲竭其精，以好散其真，

不知持满，不时御神，务快其心，逆于生乐，起居无节，故半百而衰也。

所以歧伯在这儿回答的是人的问题，他说时代没有变。因为什么呀，千百年来人的本性都没有变，人是不变的，再怎么进化，你说人能进化出几只眼来。天的顺序永远是春夏秋冬，永远是东西南北。所以变的只可能是人的心，所以他就说其知道者，知道就是法于阴阳，和于术数。我们先前所讲的十二时辰养生，全部都归结为一句话，都是法于阴阳，和于术数。所谓阴阳是什么呢？阴阳就是天地的变化，术数就是四季。就是一个时辰一个时辰的那个时间段。上古之人知“道”的这些人，知“道”，这个道可不是普普通通就能知道的。我们现在动不动就随随便便地回答，我知道了，这是不对的。古人交代你一个任务的时候，顶多回答是诺，好，发诺这个声音的时候，你自然头要低一下，这表现你听进去了，听到心里去了。知道了，这个态度很傲慢，道是你随随便便可以知的吗？所以大家不要那么回答问题，从此

以后要注意。不是说古人弄了一套假东西在这儿说，假仁假义，你动不动就低头，不是。你低头的动作就表示你心里的接受，这个一定要明白。所以他说法于阴阳，和于术数。食饮有节，吃饭喝东西都要有节，这个食饮，吃的东西和喝的这些东西都源于什么，源于地，五味源于地气，五味都是从地上生长出来的，所以它叫地气，地气是什么？地气有一个最关键的是一个节气的问题。就是什么时间该吃什么东西，这是什么时间得什么时间气。比如现在我们大家都喝菊花茶，喝了半天菊花茶，最后根本就不知道菊花茶的意思在哪儿，其实菊花茶的最核心的一个东西是什么呢，就是菊花它是在四季里面它得四季之气，春夏秋冬四季，而且它跟所有的花相比，它得的最多的是秋冬二气，秋天和冬天。很多花到秋天和冬天都不开了，只有菊花可以开，那么这是什么意思呢？就是说它得秋冬二气，所以它补的是我们的肺和肾。所以大家要明白这个，这个饮食，食饮有节，起居有常。这个就是说的起居也要，每天早晨起来，晚上睡觉，这都是要根据，就是日出而作，日入而息，这一定要守规矩。不妄劳作，不胡来。然后故能形与神俱，而尽终其天年，度百岁乃去。

好，我们现在就先讲到这里。

3.8 《黄帝内经》第一篇到底讲什么（下）

上一节我们讲到古时的人，上古之人是怎样去生活的。他的很核心的原则就是法于阴阳，和于术数，食饮有节，起居有常，就是这样的。那么今时之人则不然，现在的人是怎样去生活的，他是以酒为浆，就把喝酒当做喝水一样，就这么一句简单的话，可是经典不是这个意思。大家去想一想，喝完酒以后我们会经常怎么样，喝酒，酒可以让我们丧失理性，可以使我们成为一个非理性的一个状态。所以以酒为浆指的是，现在的人都在做非理性的事情。它这是《黄帝内经》里面说，今时之人都在做非理性的事情。不是你该得到的东西，你也偏要去得，所以这就是属于不在你的理性范畴之内，而且是以妄为常，以妄，妄就是胡来。常是什么呀？常就是我们原先讲的东西南北，春夏秋冬，那个常是不变的。而我们现在是胡来，胡来是什么意思呢？就是你该做什么事情的时候，这个时间段你就不去做，该结婚的时候不去结婚，该生育的时候不去生育，不该生育的时候你又来生育，这样你想生育就不太容易。所以这就叫以妄为常。不该你得的你也想去得，这都叫做以妄为常。你本来都知道去上网不好，开是别人一让你去，你就去了，这不都是你没有理性吗？你不能掌控自己。所以《黄帝内经》最关键的它是在告诉你，人一定要掌控自己。然后以妄为常还有一点，我们平常说，我人岁数大了，我现在可以做到，我不胡来了，我该睡觉的时候睡觉，该吃饭的时候吃饭。

可是我还是心情不好，为什么？因为你还有一个毛病，人除了这些欲望，你说我现在人老了，我也不追求大房子，开车这些东西，年轻人追求的东西我都不追求了，说句实在话，人还有一个欲念是去不掉的，什么欲念呢？就是关于名的欲望。比如说这个名誉，在我们每个人身上都可能会表现在哪儿呢？就说的老想让别人说自己好，你看有些老太太，她的病就不好治，她就老想管着这些孩子们的事，管闲事，别人又不听她的，又不说她好，她就生气，她就郁闷。所以她的病就老好不了。这个老想让人说自己好的人，时时刻刻都担心，都害怕，害怕得罪别人。这种人一定会肝瘀，肝气一定会瘀滞。因为你心里老憋着，你看我又做错什么了，他怎么又说我不对啊，这种人就一定会肝瘀。所以大家一定要记住，在这里《黄帝内经》讲的是什么呢？在讲习性造病问题。其实我不太爱听有一种，比如说你去看病了，有人就说，你没事，你这是遗传，我很不爱听这句话。所谓遗传是什么概念，其实在中国文化里不存在遗传这个词，中国文化还怕你是不肖子孙，古代是这样。我们现在说不孝不是这个概念，古代是不“肖”。肖是什么？肖像，还怕你不像你爸爸呢，因为这句话是骂人很狠的话，你要不像你爸爸的话，你就有可能是野种什么的，对不对，这是很狠的一句话，古代还怕你不像呢。所以所谓的遗传是什么，大家一定要记住，不要轻易地谈什么遗传的问题。在中国古代文化里，你要说他是遗传的话，首先犯了中国古代文化里一个大忌，就是不孝，不孝顺。就是爹妈给了你这条命，然后最后你得了个病，还赖是爹妈给你的。你想想这是不是不孝顺的一种。那所谓的遗传是什么呢？应该是你和你父母的生活状态，生活习惯，情致，方方面面都太一样了。你爸爸就受了你妈一辈子的气，然后你找对象的时候，又照你妈的形象去找，然后你又跟着受了一辈子气。所以你爸是肝癌，你也是肝癌。是因为你们俩的习性太一样了，是因为你们的生活习惯和你们的情致在这方面，你所受的教育这方面太一样。所以这叫以妄为常，大家一定要记住，就是说古代人不是平平常常就写的，说老喝酒不对，然后老去胡来也不对，不是这个意思。一定要有理性，要能控制自己，控制自己的身体，同时也控制住自己的情绪，包括情欲方方面面的，都要能控制才可以。就是说醉以入房，以欲竭其精。他怕你前面不懂嘛，他告诉你以欲竭其精。都是因为欲念而耗散了你的精，都是你的欲望给你造的病。然后以好散其身，因为你的喜好丧掉了你的真阳元气。不知持满，不时御神，不知道持满，实际上用我们现代话来说就是不知道知足，老追求外在的事物。现代人为什么烦恼多，就是因为太往外追求了。古代人为什么烦恼少，都是因为他向里追求，追求身心的那种修养。所以古代人他就没有这么多的烦恼，现在我们向外追求的东西太多了。五子登科，妻子，房子，车子，票子，这些统统统统全都要要。那车真的对你很有用吗？你天天开着车没准儿还造成了你的身体问题，由于你经常的不运动，最后没准还得弄一个高血压或者是糖尿病。因

为你的运动量小，其实人的生存是很容易满足的，但是人的欲望是太不容易满足的。所以大家一定要记住，这个是讲根本性的道理。大家不要老想着说大夫给我治治病吧，你先把你的生活习惯改了，你的病就去了一半。现在老讲究改变人的思想，就不知道改变人的习惯，你先把姿势坐正了，你的脊柱，你的颈椎就不会太歪了，你的气就能上来得顺畅一些，就不会腰酸背痛腿抽筋了。你先把你的生活习惯这些都改变了。所以说不知持满，不时御神，不按时地去驾御自己的精神，不懂得驾御自己的精神，务快其心，只知道痛快了为止。逆于生乐，起居无节，故半百而衰也。这样的话肯定会半百而衰的，这是在讲习性造病。就是人为什么会得病，一定要先找到得病的原因。下面这段话非常的有名，大家回去天天就念叨这句话，就能使身体健康好多。叫做：

夫上古圣人之教下也，皆谓之：虚邪贼风，避之有时，恬淡虚无，真气从之，精神内守，病安从来。

病从哪里来呢？那么这是什么意思呢？就是说圣贤都教育大家，虚邪贼风指的是坏的地方，不好的地方你都不要去，避之有时。不好的事物你就不要去沾它，然后最关键的是这句话，大道总纲就是这句话：恬淡虚无，真气从之，精神内守，病安从来。这先告诉你，看《黄帝内经》第一篇，先告诉你怎么能够不得病，而不是单纯的医学，告诉你怎么治病。大家一定要懂这个道理，它先告诉你怎么不得病，那么怎么才能不得病呢？叫恬淡虚无，这个恬淡虚无在这里可是境界，恬淡虚无可不好得来，现在各种这个家，那个家都在谈什么，比如说都在讲说我们人一定要追求一种淡定，淡定怎么追求，我听到那个东西我就空了，谁能定下来。苏东坡大家都知道，比我们有修为多了，对不对，苏东坡有一天淡定了，苏东坡说什么，苏东坡说我定住了，然后他就说了一句话，哎呀，悟的呀，悟得悟到底儿了。他说我：八风吹不动。说宇宙之风，四面八方的风都吹不动我了，你看他多定，这是定力，定力非凡，八风都吹不动了。然后他觉得这首诗写得太好了，于是他就把它送到江对岸的一个老和尚那儿去，叫书童送过去，老和尚就写了一个屁字，苏东坡一下子就生气了，马上过江，去找老和尚说，我如此淡定之境界，竟然让你说了一个屁字。然后老和尚就笑了一下，就在上面加了一句话叫：一屁过江来。说你都如此淡定了，我一个小小的屁，你就过江了。所以就体现了苏东坡那个名，那个好胜心，差得远了，对不对。所以说一个小小的屁，你都八风了，风和屁哪儿能比啊。一个小小的屁就可以让你马上跑过来，你定在哪儿了。所以淡定可不是容易去淡定的，所以我们要想淡定，这个淡定是境界。那么怎么能够淡定呢？它告诉你，精神内守。我们原先讲过精神，精神内守是淡定的方法，一定要记住精神内守。我们原先讲过，精是肾，肾精要足才可以定。神是心，所以这就是什么，是心肾相交的那个能力，就是心和肾

它们之间发生作用的那个功能要强了我们才能淡定。而这个功能要想强就得内守，一定要守回来，这个是方法。所谓要想让心肾相交，在我们日常生活当中，其实有好些方法可以做到。我们原先讲过，比如心肾相交，我说过拿一棒子给你打蒙，还记得吧，打蒙了也可以或者怎么样，但是在日常生活中我们要锻炼心肾相交怎么办呢？实际上有些动作，比如说有一些老太太在家里，老头老太太如果有高血压或者是心烦气乱的毛病，可以去做一些动作。就是手上我说过心经的脉是走的劳宫穴，对不对，劳宫穴在这儿，然后肾经，肾经是斜走于足心，肾经这条线是一定会到达足心，足心有一个穴位叫涌泉。所以每天你就用你的劳宫，左右两手，每天晚上看电视的时候可以去搓你的两个脚的脚心，这也可以达到某种心肾相交，而且这是一个非常好的锻炼方法。这也可以通过外在的方法看能不能达到心肾相交，心包的劳宫和涌泉去对搓，这是一个方法。那么总而言之，精神内守就是当你的精和神都特别足的情况下，你才可以淡定，才可以达到这种恬淡虚无的境界。这就是：精神内守是方法，恬淡虚无是境界。真气就可以从之，真气就是元气，就可以按照它自己的本性去运化和收藏。而不需要你外在的东西。这样就是病安从来，病还从哪儿来呢？你心肾如果能相交的话，你还从哪儿来病呢？其实古代不仅是这样，就是包括古代的所有道教的修炼方法，它的总原则都是这句话。你要想去修炼身体的话，总原则就是这一句，回去好好把这一句，好好地去心里默想，然后知道该怎么去做，所以下面结论是：

是以，志闲而少欲，心安而不惧，形劳而不倦，气从以顺，各从其欲。

志闲而少欲，不是让你这个人没有理想，没有抱负，什么意思呢？就是你的志向，你要有理想。志是从肾精来的，你要有理想，要有抱负。这个闲字在古代还有一个意思，它是边界的意思。所以是你要让你的志向有一个界线，你不能什么都追求。所以他怕你不懂什么叫志闲，后面又加了一句，少欲。你不要让你的欲望太多，要让你的所有的欲望有一个界线，这样的话心安而不惧。你不动肾精了，然后心也安定下来了，你就不会恐惧，就不会东怕西怕，老怕别人说你不好。你干嘛老担心别人说你不好，你能好好对得起自己，你有什么对不起别人的。你如果连自己都不爱，你连自己都没有照顾好，你有什么能力去照顾别人，去懂别人。大家一定要慢慢懂这些，就是一定要把这些想清楚，就不去多管闲事了。

然后是：形劳而不倦，让身体经常地有所劳作，这里边涉及到一个体育锻炼的问题，就是说到底应该怎么锻炼。我们中国古代的锻炼方式，基本的原则是不主张出大汗。大家一定要记住，我们原先已经讲过，假如你得干燥症，你的唾液很少的话，你的口唇比较干燥的话，是因为你膀胱经气，就是太阳的经气不足，不能以气化，肾精上不来，所以这个唾，人体这几个液体都是从哪儿来的，我们口里边的唾沫，里面那个舌头上那个白白的唾液是从哪儿来

的呢，是从肾精来。是太阳膀胱经气化足给它带上来的，然后眼泪是从哪儿来，从肝，肝开窍于目。泪水，泪都是从肝来的。你迎风流泪这些毛病，实际上都是肝的问题，肝在中医里属于厥阴，是属于厥阴不收敛的问题。你就甭管它那个厥阴，你说我不懂中医这个词那没关系，你就记住泪是从肝来的就可以。然后鼻涕是从哪儿来，肺，鼻涕是肺的外现，肺气的外现。所以我们感冒的时候，打喷嚏是属于肾，流鼻涕是属于肺，肺受寒造成的原因。然后还有一种东西就是涎，就是你的口水，像小孩流的口水，你看小孩为什么那么爱流口水，因为小孩在中医里讲，小孩子属于是，后天刚刚开始生出来，他后天的脾胃还发育不太好，所以涎是从脾来，五脏六腑里从脾来的是涎。所以小孩子经常流口水，这也是说他脾胃虚的一个象。假如你也流口水，那说明你脾胃也虚，明白吧。而且小孩他这个脾胃虚，脾是最喜欢甜类的东西，甘类的东西，所以小孩子爱吃糖是一个正常的现象。那是因为他脾虚，所以他需要用甘类的东西进取。还有一个液就是身体里来的汗，汗是谁的变现呢？是心血的变现，心的变现，就是心脏的心，心的变现。心主血脉，所以血全身无处不有，所以汗水也可以全身都出，那么这也是汗为心血的变现。所以中国的锻炼形劳而不倦，它的原则是要不倦。身体再怎么活动，它不能超负荷地去工作，我们人体的锻炼也不能超负荷。所以你不可以大汗淋漓，在中国古代锻炼的方法里面，实际上是要求出微微的汗，叫沾濡汗出，是出一层细汗，那样对人体是最有好处的。我们大家以后也要注意，锻炼的时候就要保持这个原则，不要出大汗，出大汗就伤心，伤血，要记住这个锻炼的原则。这样的话就会气从以顺，然后我们人体的气脉如果是通的话，各从其欲。每个人，每个脏，五脏六腑，因为它是《上古天真论》嘛，它都在讲脏腑本性。每个脏腑都能够满足自己的欲望，但你要记住啊，心脏的欲望和大肠的欲望是不同的。心要的是血，大肠要的是粪，所以各从其欲。每个人都满足他自己的，皆得所愿，都得到自己该得的，你别想去得自己得不到的东西。所以下面这句话是：

故美其食，任其服，乐其俗，高下不相慕，其民故曰朴。

这句话本身也是《老子》里的一句话，这什么意思呢？能做到这份非常不容易的。美其食，自己脏腑之间，自己只得自己的该吃的东西，我该得到的是，小肠该得到的是液，我就要那个液。大肠得的是粪便，就有那个粪便。美其食就是以自己该得到的那个食物为美，特高兴，得到自己的那个食物就特别高兴。任其服，任其服是什么意思呢？古代的官僚，你什么级别的就穿什么级别的衣服，这就叫任其服。你不能胡来，你不能你自己是一个普通老百姓，你没事在家里穿着龙袍，这就叫不任其服。这种欲望是要有杀头之祸的。一定要记住，这就是守时和守位。这就是我们传统文化里的守时和守位的问题。你每个人守住自己的本分，你就可以不生病，五脏守住自己的本分，五脏就可以不生病。所以这叫任其服。乐其俗，只

干自己能干的那个事，叫乐其俗。以自己的风俗为乐。高下不相慕，其民故曰朴。高下是什么？五脏是可以做到这一点的，比如心和大肠，大肠说，我太羡慕你心了，我上去待会儿。那人体不就完蛋了吗？对不对？这叫高下不相慕。高的别瞧不起底下的，别瞧不起大肠的功能，没有大肠的这个功能，你这个心血的正常的运转也是做不到的。比如说有一个国王得了膏肓之症，膏肓之症就是心脏的毛病，是不治之症。后来等到发病的那一天，他突然到厕所去，然后如厕，陷而卒。到了厕所以后，就中气下陷，就死掉了。你不要高下相慕，心脏不要羡慕大肠，大肠如果出了问题，你心脏也不好受。凡是心脏病人在大便的时候都有小心自己，如果他那个气没有固摄住，哗啦一下子全从下走，你上面一下子就会空掉。所以我们原先说过，中医问二便全是在问心肺。所以一定记住，高下不相慕是很重要的，也是人性所达不到的一点。所以脏腑本性是无为的，所以其民故曰朴，它是非常朴实的。脏腑本性是朴实的，我们人是不朴实的，做不到这么朴实。

是以，嗜欲不能劳其目，淫邪那个惑其心，愚、智、贤、不肖，不惧于物，故合于道。

就是任何东西都不能干扰你，任何外在的欲望如果都不能干扰你，淫邪是过度过分的意思，任何过度和过分的东西都不可以干扰你的心，惑乱你的心。这样不管是愚、智、贤、不肖，我们大家都认为心多聪明，心主神明，心多聪明，那大肠多傻呀，天天在那儿就储存大便了，你想想，这就叫愚、智、贤、不肖，就是傻的和聪明的，还有包括五脏六腑这些东西都不惧于物，都是各自满足自己的精足，故合于道。因此人的本性是可以合于道的，我们的身体本身是合于道的。而我们现在为什么身体本身不合于道呢？是由于我们个人的欲望在里面，比如该 11 点睡觉的时候，你就偏偏不睡觉，你非得熬到 3 点睡。实际上我们原先也讲过了，等到熬到 3 点的时候，实际上在熬夜当中，最难受的一个时间段就是三四点钟。因为那时候肺气开始全身心地来疏布，把气血重新分配。如果这时候你再不睡觉，你真是要把自己伤透了。所以我们通常到这个时候熬夜说什么也熬不过去了，怎么都得去睡，这是身体的要求。记住这是我们身体本身的要求。所以古代的人都能够度百岁而动作不衰，因此他这样，就是身体其实本身是应该能够度百岁的，应该是可以的，是我们人体把它耗干了。

以其德全不危也。因为他德行特别全，因为他没有被欲望所迷惑，没有被这些所迷惑，所以他就不会出现危险性，这就是大道的总纲。

好，今天我们就讲到这里，谢谢大家！

3.9 阴阳的本性

好，我们接着讲。那么黄帝又问了一个问题。

帝曰：人年老而无子者，材力尽耶？将天数然也？

说是材力尽了呢，就是人到最后，身体慢慢就衰老了，这到底是材力尽了。就是精没了呢，还是说是天数呢？上面我们讲的实际上是什么呢？是脏腑的本性，下面就开始讲阴阳。

那么它就涉及到：女子七岁，肾气盛，齿更发长；然后讲女子讲男子，丈夫八岁，肾气实，发长齿更。那么这都是在讲，女子也可以说是阴的代名词，丈夫是阳的代名词。那么在这里面呢，他出现一个新的概念，就是说女子的生命节律，是跟七相关的。男子的生命节律是跟八相关的。那么刚开始的时候，女子是七岁和八岁，那么到了后边就开始出现，等到女子七七四十九岁的时候是更年期，男子八八六十四岁的时候就已经出现，那么这个时候他们的年龄实际上已经相差了 15 岁。刚开始的时候是相差很少的，我们看原文到底是怎么样的？

女子七岁，肾气盛，齿更发长；那么在里面特别有意思，到了丈夫这儿是发长齿更。这两个一个是齿更发长，一个是发长齿更。在这里他举了两个例子，一个是牙齿一个是头发。这个大家要记住，头发在中医里边是一个中药的名称叫血余，头发为血余，就是血剩余的东西，就是血足了以后长出来的东西叫头发。什么主藏血，是肝。所以我们的头发的生长速度这些都跟肝气相关。而牙齿，我们原先讲过，它是最为固硬的，它跟哪个相关呢？它是肾气的外现，是跟肾气相外现的。那么发长齿更，齿更发长这都是在说什么呢？是说女子她的收敛是齿，齿是收敛，牙齿是密固收敛，收敛在前，生发在后，这是阴的一个特性。阴是先收敛后生发，而阳是先生发后收敛。所以这个就是女子是收敛在前，生发在后。到了二七一十四岁的时候：

二七而天癸至，任脉通，太冲脉盛，月事以时下，故有子；

二七而天癸至，天癸，癸是天水的意思，实际上就是这个癸字在甲骨文里是这样的，是四方流入中央之水，所以癸也属水。那么天一生水，这也是我们中国古代文化经常讲的一个词汇。那么怎么解释它的呢？在很大程度上它只是一个人的创造力，人的肾精的一个创造力，实际上是说天癸。我们说过小孩的肾精特别足，他是潜龙勿用，他的肾精都是密固在那里不启动的，这个机关不启动。等到七岁以后，二七一十四岁的时候，青春期开始的时候，它开始启动。那么在这里他就是说，它一旦启动，那么人体的任脉，我们原先在讲人中的时候讲过任脉，任脉是人的正中的这条线，一直到人中，对不对。那么这个任脉是主血的，任脉通了以后太冲脉盛，太冲脉也是人体的奇经八脉之一。那么太冲脉是一条阳经，这是什么意思

呢？太冲脉从哪儿上来呢？太冲脉基本上是从人的气街部分，就是在这儿，大腿根处，大腿根处这样上来的，沿着任脉两边这么往上走，它一走走到这儿散于胸中。太冲脉非常有意思，太冲脉是从这儿，女子是散于胸中，所以女子的第二性征，二七一十四岁的时候开始第二性征发育。有一个发育现象就是她会去长乳房。而男子的太冲脉呢，因为他的阳气特别盛，他可以不散于胸中，他直接往上调，一直这么上来，调到环口，整个的环唇。所以男子的太冲脉只要一上来，男子的第二性征是什么？胡须，男子长胡须。那么有一种男人是不长胡须，天生就不长胡须，所以我们经常开玩笑，管这种人叫做天宦，天生的宦官。天生的宦官是什么样呢？天生的宦官就是说他的气不足，血有余，他的太冲脉上不来，明白吗？太冲脉上不来他就气不足而血足，所以他不长胡须。那么另外一点宦官为什么，原先满脸胡子的，等到一当了宦官以后呢，有可能就不长胡须了，那么这是什么原因呢？这个实际上是，太冲脉连缀的是从底下，从根部这儿上来。所以太冲脉实际上是从睾丸那儿上来的，他既然把睾丸去掉了，所以他的胡须也就没法再长了。他等于把太冲脉给伤了。而女人的太冲脉主什么呢？就是那个输卵管，对不对。那个输卵管实际上也是女人的重要的，它也是促进生育的一个东西。所以你看光这一个太冲脉，你把这些东西掌握了就可以知道人体到底是为什么长胡须，而且人长了两鬓的胡须长的特别多的是哪条经脉气特别足呢？是胆经。因为胆经是走这一块的，那假如你这一块胡须白了的话，你胆火过旺。你两鬓斑白也是属于胆火过旺，那么任脉通了以后，太冲脉也盛了，也盛大了。阴阳和合才能够月事以时下，所以来月经实际上是阴阳和合的一个表现，这样才能够有子，才能够创造新的东西。

三七肾气平均，三七是多少岁，三七二十一岁，肾气这个时候开始平均了。然后故真牙生而长极。真牙生指的是肾的密固达到一个很高的一个顶点，然后生长收藏。所谓肾气平均就是说的生发和收藏是平均的。那么在这儿就是东方和西方是平均的。举一个例子就是说，你看我们中国人，古代把一年叫做什么，春秋。为什么不叫冬夏呢？孔子写《春秋》，对不对，为什么写春秋，而不说冬夏呢？这是因为春秋就是代表着阴气阳气比较平均的，这是一个平均的概念。而冬夏都是有长短的，阴阳是不平衡的。在这儿肾气平均就是指的这个意思。真牙生就是供应程度达到顶点，同时生发也达到顶点。所以后面这句话都是在解释前面这句话的，生发和收藏都达到顶点，二十一岁的时候。

四七二十八岁的时候，筋骨坚，筋为肝所主，筋为肝。肝气特别盛，肾气也特别盛，然后发长极。发已经长到了极致，头发就是长到最长的那个程度了。身体盛壮，所以说女子在二十八岁的时候是身体达到顶峰的一个时间段。所以古人，为什么叫女子要二十而嫁，古代就让女子二十岁就出嫁，是因为她可以有几年的时间可以达到二十八岁。二十八岁之前，最

好要生一个孩子。所以在这之后，因为她衰老的快。从现在开始就是说大家要带着一个问题，就是说为什么女人比男人老得快这个问题，女人衰老的快，所以女人要早生育，二十八岁之前。

五七三十五岁，到了五七三十五岁的时候，阳明脉衰。阳明脉就是我们先前讲的胃经。胃经就是从这儿起于迎香，起于鼻子旁边有一个穴位叫做迎香，起于这，从这儿然后到山根，然后再到额头，然后同时有另外一支是走脸的。那么阳明脉衰呢，就是指的是胃经这一块就衰老了，衰老以后为什么女人面始憔，因为胃主血所生病。我们吃了的东西最后要生成血，所以胃，人体的气血衰弱的这种病，都是从胃经而得。那么胃主血，所以血不能荣于面，所以我们的脸就开始变得憔悴。同时阳明脉一衰以后，女人就容易长鱼尾纹和抬头纹，额头上就会长皱纹。所以女子在三十五岁的时候就已经显出老相。然后发始堕，就是说头发也开始脱落了。

六七多大，四十二岁的时候，三阳脉衰于上。然后这个时候三根阳经都受伤，哪三根阳经。少阳胆经，两鬓就开始斑白，阳明经，前额头发开始变白。少阳、阳明、太阳，这三根经脉都开始衰老，所以头发、面整个的，阳气因为不能冲上来了，这样的话，面皆憔。脸上都开始出现憔悴之相。发始白，头发也都陆陆续续开始白起来了。因为你的阳气不能上荣于脑，然后就会显得什么事都记不住了，这叫三阳脉衰。女人这个时候四十二岁的时候已经全面出现了。所以现在大家就要从四十二岁或者更提前开始就要注意身体。如果你很注重养生，你就可以推迟你到四十二岁，四十二是一个生理的年龄，明白吗，而你自己要达到你自己那个心理上的年龄。如果你认为你现在才十五岁，你这儿啪啪啪全白了，你也是四十二岁，是这么一个道理。

所以七七四十九，到七七四十九岁的时候任脉虚。就是整个的这条阴经脉全都虚了，任脉虚，同时太冲脉衰伤，那根阳经伴随着阴经，任脉起来的那个阳经它也开始出现了衰退，就是阴阳俱虚。在这个时候，七七四十九岁的时候，阴阳俱虚，天癸竭。创造力就基本上枯竭了，地道不通，故形坏而无子也。实际上我们现在一般人认为七七四十九岁就是女人的更年期。那么如果你更年期你是到了五十岁，六十岁才结束，那么六十岁的时候那才是你的更年期，明白吗？但是有一点大家也要小心，现在比如说有很多妇女有子宫肌瘤，人体因为有自保功能，经常地调气血去破它，所以这时候，就是七七四十九岁以后，就是等于都绝经以后，你也可能还会出现流血的这种现象。那是因为你子宫肌瘤造成的，那是病，大家一定要记住，这是在指人没病的情况下，阴的一种正常的一个发展壮大，还有一直到衰老的这么一个过程。这是一部分，这是指的阴，也同样指女子。下面讲男子：

丈夫八岁，肾气实，发长齿更；

就是说阳是生发在前，收敛在后。实际上八岁，大家回去想一想八岁，就是民间有一句话叫做，七八岁狗都嫌。就是小孩子到了七八岁的时候，特招人讨厌。你不要以为这小孩怎么突然变了，不是他变了，是他的生理结构决定了他会出现这样的变化，一定要记住。所以拿破仑曾经说过一句话，原先翻译的是：人的性格即命运。后来就翻译成：人的身体结构即命运。那么学了中医以后，学了《黄帝内经》以后，咱们可以把这句话重新改一下，就是人的生理结构及功能即命运。你的功能，你的生理结构的功能决定了你的性情。在这个时候会发生一些微妙的变化。

男子到了二八一十六岁的时候，肾气盛，天癸至，阴阳和，故能有子。这时候第二性征就都发育出来了。

然后是三八，三八二十四岁时，肾气平均。在这个时候，二十四岁的时候肾气平均，就指的是阴阳生发收敛都处在一个平均的状态。这个跟前面是一样的。筋骨劲强，故真牙生而长极。

四八时，筋骨隆盛。所以在三十二岁的时候是筋骨隆盛，肌肉满壮。肌肉，这时候体格的功能也都运化达到一个顶点。古代人认为是男子要三十而娶，如果男子要早娶的话，就等于过早的破精，过早，欲不可早。就是说这样对身体就会不好，所以男子虽然也成人，古代是看不太出来的，古代男子成人，女子成人，你像女子成人，我们还有一个明显的标志，女子来月经了，大家都知道她成人了。古代到这一天，据说现在有一些地方都在给女孩子过成人礼节。所谓成人礼节是什么？就是在小孩子七八岁的时候，她们的梳妆打扮基本都是一样的，都是前面有刘海，两边有俩抓鬏。然后等到女子到了二七一十四岁来月经以后，就把女子的头发就盘上去了，盘上去以后呢，就会有媒人什么的，或者外人一看，就知道这家的女孩已经成熟了，已经来月经了。这样的话就可以到你家来求婚，就可以派媒人来。我知道到底你多大了，其实从你来月经的那一天，哪怕那时候你十六岁，或者十八来月经，也是从那天开始算二七，明白吗。算二七，然后你头上插一根簪子，等第二年你就插两根簪子。到这个时候叫什么，叫数齿，是数你头上那个簪子，你那个梳子到底有多少根了。所以古人不骗人，那你到底多少年了，一数多少年了就知道。我们现在女的四十不嫁了，打扮得跟刚二十似的，你也数不出来。但是古人都是能够知道的。然后就知道你的身体现状是什么样的。因为在古人来看娶妻生子，娶妻只不过是为了生子，所以你有没有这个，你的身体的情况如何才是至关重要的。那男子没有明显的标志，你也不知道他从哪天开始的，你也不知道哪天是他的二八一十六岁，对不对。所以男子就硬性地规定了另外一个礼节，就叫什么，叫冠礼。

到这一天，到男子二十岁这一天，就给男孩子行成人礼，所以为什么叫丈夫，这个丈（象形字），实际上就是怎么出来一个头呢，就是把头发拿一根簪子簪起来了。这就是丈夫，（象形字）这是头上然后立着，站在那儿，这个头上插了一根簪子，形容你成人了。所以到了这一天的时候，把你的头发梳起来，给你戴一个帽子，然后就告诉你，你已经成人了。同时给你行冠礼的意义在于什么呢，要通过给你行冠礼，告诉你开始承担社会职责和义务了，你该开始有所约束。给你头上插一根簪子，你该开始约束自我了。所以到这一天的时候我们古人还会做一件事，就是给这个丈夫，给这个男孩子要起一个字，原先是只有名，到这个时候就要给你起一个字了。所谓字是什么意思，这个字，大家一定要记住，这是一个宀，这是一个房子，然后里面是一个小孩子（象形字）。字就是在家里养孩子的意思，所以就是说告诉你到这一天你取了一个字，古代我们都是彼此称呼其字，而不是称其名。称呼其名那是对别人的不尊重，都要称其字。为什么要称呼字呢？是说到这一天你应该承担起社会的职能了，到二十岁这一天，你要开始承担你社会职能。而且就你个人而言，你已经开始承担起传宗接代的责任了，记住啊。而女孩子这时候叫做什么？我们中国古代有一句叫：待字闺中。待字闺中是什么意思？就是等待生孩子在闺房里，这个字一定要记住，就是生孩子的意思。从这一瞬间开始，你要知道首先要培养孩子，二十岁的时候，他先告诉你为什么叫弱冠呢。这时候叫弱冠，很弱。告诉你，你还没有到三十二岁，你还不强。到了三十二岁叫壮，二十岁的时候你还很弱，所以你不要去完成你身体做不到的事情，不要过早地去消耗自己。而要培养自己的心性，你这个时候要培养自己承担起社会义务的这种能力和心态，这才是最重要的。所以弱冠以后，二十岁的时候给你行冠礼，等到三十二岁的时候，三十而娶。这个时候你身体已经盛壮了，叫筋骨隆盛，肌肉满壮的时候，这个时候给你娶妻，然后让你生子。它是根据你的心理和生理的整个全身心的发育成长来完成你自己人生的大事。

然后五八是多少，四十。五八四十的时候，男子开始出现衰老之相，女子是三十五岁，对不对。所以女人比男人老得快，就是这样。然后五八四十岁的时候：肾气衰，男人的肾气就开始衰了，然后发坠齿槁。生发也衰落了，牙齿收敛也衰落了，都是在指这个意思。生发和收敛都衰落了。

六八四十八，阳气衰于上，面憔，发鬓斑白。就是阳气都衰于上了，这个时候男子有可能出现两鬓斑白，这是少阳气衰的相，少阳气衰，两鬓斑白。

然后七八五十六岁的时候：筋不能动，所谓筋大家一定要清楚。筋我们说过中医里的筋，这个筋从竹从肉从力，实际上这个筋是什么呢？它是为肝，肝主筋。而且什么样会导致筋的病呢？我们在前面讲养生的时候说膀胱、太阳，膀胱经主筋所生病。大家一定要记住，筋是

指弹性的这个问题，收缩性，弹性。那么在人体里边凡是跟弹性这个相关的概念的词，都是跟肝和阳气这个膀胱都是相通的。那么人体在男人身上表现，在阳身上表现出来的最大一根筋，最能体现筋的功能的实际上就是男子的生殖器。所以现在治男性的一些病症，有一类中医就是从肝上去治，因为肝主筋。而且肝筋也是绕阴气的，肝这条经脉也是环绕着男性的生殖器和女性生殖器都是环绕的。所以它是主筋的，所以治男性病，有人是从肝上去治的。另外一种我们原先说过，既然是水生木，木为肝。之所以肝这儿出问题的，实际上是哪儿先出的问题呢？是肾水。所以另外一种治法就是从肾治。但是总而言之一句话，就是七八五十六岁的时候，他说筋不能动，实际上就是说你这个时候有可能出现类似阳萎的这些现象。但是它也告诉你，这就是相当于人类的自保功能，就是你身体不行了，你就歇着就可以了。你没必要去强迫自己，所以这个时候叫做天癸竭。你的创造力也不足了，然后精少，肾藏衰，形体皆极。就是外形和里边都达到了一个过分的就是疲劳的那个状态叫皆极。

然后八八六十四岁的时候：齿发去，齿就是收敛。不是单纯的讲牙齿也掉了，头发也掉了，一定要记住，牙齿掉，头发掉，实际上他的根这什么呢？就是说你的收藏和生发全都没有了。这在临床上也要注意，就是八八六十四岁以后，其实你不要太关注年龄的问题，就是说如果你的生长生发和收敛都不具备的时候，这个时候就说明你人体的精严重不足，创造力已经没有了，像这种人得病就已经很难治了，明白吗，就是你自己不能再创造出新的东西了。不像治小孩子的病，小孩子病了不用太治，小孩子病他自己有生发之机，他可以继续往前走。是从这个概念上走，则齿发去，就是全都离开了。这就是告诉你，当这个时候养生，你就是能收藏就收藏。假如没什么东西收藏那你就歇着，尽可能地维持着自己的这种运化和收藏的能力。

好，今天我们就讲的这里。谢谢大家！

3.10 四季养生四气调神大论

好，今天我们讲一下《四气调神大论》。这是《黄帝内经》的第二篇文章。先前我们已经做了很多的铺垫，就是所谓的养生，《黄帝内经》的养生智慧到底是什么呢？一个很重要的主题就是顺应四时养生的第一条，就是顺应这个因天之序才是它的要领。就是顺应东南西北，春夏秋冬，这是养生的要则。所以咱先把题目解释一下。那为什么不说四季调神大论呢？而是说四气呢？而且他调的是神。它重的都是神的这个层面。那么四气到底指什么呢？四气实际上就是指的是跟四季相关的气。这个在《黄帝内经》里非常有趣啊。黄帝曾经问过歧伯：

到底什么是气？他的老师岐伯在回答他的时候非常为难，就跟他说这个东西啊，他说此先帝秘之。这是过去不让外传的东西，说你得斋戒几日才能传给你。然后黄帝就说，那好吧那我就斋戒几日。然后最后岐伯才告诉他什么叫气。他说的是五日谓之候，三候谓之气。这是什么意思呢？什么叫候？候，现在正是春天，春光明媚的时候，大家可以到外面去看，什么叫候呢？它实际上就是候物，就是事物、树木等这些事物的表现。事物的这个表现是什么样子呢？他会告诉你，五天后会出现一个变化。那么到了三五一十五天的时候，这么一个气，天地自然之气就会出现一次转换。人体要想养生的话，你只有跟上这个气，比如气都生发起来了，春天的气全都生发起来了，你还没有生发起来，这样你就会得病。如果到秋天气都开始收敛了，而你这时候没开始收敛，你也跟不上这个气，你也会得病。所以这也是中医里所谓的天人合一这个概念的一个表现，那么这就叫气。大家不要一说到气，就理解成什么呢，呼吸之气。古代的那个气不是讲的这个概念，它更多的是在讲节气。也就是说是二十四节气，而四季，我们现在所说的春夏秋冬是各占几个节气啊，一年是二十四个节气，一个季是占几个节气，六个节气。所以这个时候他就说气在这里面最关键，四季里面不是单纯地说一个春夏秋冬的概念，而是告诉你在春夏秋冬中，气是不断地在发生变化的，这个时候发生变化，我们人的情志就要跟上这个变化，就可以养生。四气调神大论里边，它主要是讲什么？春天是怎样养生的他会告诉你，然后夏天养长（zhang），它生长收藏都是四季里边的气的表现。记住这生长收藏是气的表现，然后化，原先我们已经讲过了，所谓化，就是这四气全有，就是乾卦的上九，见群龙无首吉。化就是把生发生长收敛收藏全都包括在内，这叫中央脾土的特性，它全部都能吸收。跟我们原先讲的东西南北春夏秋冬是一样的。我们中国人都是按照这个顺序去生存的，去生活的。比如说我们中国人，你看中国人最喜欢的一种居住方式是什么？我们现在都住楼房了，住高层了。拿过去老人的话说都接不着地气，那古代人是怎么样呢？古代人最佳的生活环境，最好的风水是什么？是四合院，为什么四合院好，四合院不就是生发生长收敛收藏全有，而门一定朝南开。门是主散的，出入之所。然后东边的房子，东边的房子是主生发，孩子们可以去住，老人住西边的，壮年人正好是住正房。老和少都由你来养，所以这是生长生发收敛收藏全有。所以只有这种情形才是我们原先所说的吉，见群龙无首，吉，这样才吉祥。全都有了才吉祥。你做一个企业也一样，企业生发生长收敛收藏全有了就没问题，那你就达到无为的境界。它调的是里面的神。那春天到底怎么养生呢？这一段写得非常的美：

春三月，此谓发陈，天地俱生，万物以荣。

夜卧早起，广步于庭，被发缓形，以使志生。

生而勿杀，予而勿夺，赏而勿罚。

此春气之应，养生之道也。

逆之则伤肝，夏为寒变，奉长者少。

说的很清楚，我们不就是在讲《黄帝内经》的养生智慧吗？这是养生之道。那么你看后边以后就是养长之道，养收之道了。非常有意思，我们现在要把它翻译过来，他这里说什么，春三月，春三月是说什么呢？就说春天的生发之机。这是冬，这是春，这是夏，这是秋，那么这春三月实际上是从什么时候，从这个时候，这一春，这一春，这一春，就告诉你生发之机是一点点起来的，它是分步骤的，明白吧，分步骤一点点起来，那么它从哪儿起来呢？此谓发陈，陈就是陈旧，就是从冬这起来。所以春天你要过不好的话，你的疾病是什么时候做下的呢？是冬天做下的。比如说非典，非典有一个很突出的例子，非典在当年得非典的人里边很少有老人和孩子，基本上是青壮年。我不知道大家想过没想过，瘟疫应该老人和孩子最害怕，小孩子潜龙勿用，精还没有全调出来，小孩子的精不足，那么老人精也都不足了。那老人和小孩应该先得病，为什么都是青壮年得病呢？这个例子就告诉你，春天的时候，你得的病，春瘟，像这种季节性的病或者流行病，都是跟你的整个的生命状态是有关的。其实是现在目前来讲最养生的，小孩子是按时去睡觉，老人也是提早都睡觉了，而且老人你看每天早上老人登山的，遛弯的，唱歌的，跳舞的，晚上他们还扭大秧歌。他们才注重养生呢。而且按时去睡觉，他才不会熬到 11 点不睡觉在那儿上网，对吧。所以他不耗他的精，他已经收敛不足了，可是他维系得很好，他又没压力，他又不用说非得去挣钱，他的退休工资也够了。所以现在如果身体特别不好的老人，实际上是年轻时候累的，还有情志上有些问题，他会有病。但是他不会在这种季节性的变化里，他不会显现出来。因为老人和孩子都比较注重养生，只有青壮年晚上拼命地去上网，拼命的去 OK，就是夜里都不睡觉。很多的病人，就是有一个最大的问题，所以我就说现在中医西医都不好看病，为什么？因为人不改习性，比如说他夜里，他如果天天夜里都在那儿熬着夜，生活一点都不规律，颠倒，那叫颠倒阴阳，颠倒梦想，什么都是颠倒的。你怎么给他治，你治着治着让他狂睡了，他睡得特别香了，他就不干了，他来找你，他说不行，我今天嗜睡得要命，特别想睡觉，不行。所以年轻人是做不到这一点。就是说这个时候它就告诉你春三月此谓发陈，它发的这个陈都在这儿，就是陈旧的东西给发出来了，把积聚的东西，积聚在冬天的东西发出来。靠这个力量来生发，所以春三月是一步一步的，春三月此谓发陈，这个时候是天地俱生。天为阳，地为阴，阴阳都可以生发。也就是我们原先所讲的子时，一阳生，呼，一阳，二阳，三阳那么生起来，这就叫天地俱生，阴阳气全生了。万物以荣，万物都开始来发育生长。这个时候我们该怎么养生呢？

古人说得很好，他给你举了例子，举了三个例子，第一是夜卧早起，所以你看《黄帝内经》，好像真的没告诉你什么，从头几天来看没告诉你怎么治病，只是告诉你怎么生活，就告诉你该好好地吃饭好好地睡觉，你就不得病。所以它是医道，原理就在这里。夜卧早起，夜卧就是晚点睡，到春天了，生发之气起来了，不要睡得太早了，晚点睡。但是你也不要太晚，他所谓的晚点睡，也没要你超过子时。晚点睡，然后早点起，太阳一升起的时候，你就开始起来了。因为万物都在生发嘛。然后广步于庭，广步于庭是什么意思？记住这个步，在古代就是慢慢地走的意思，所以它是两个脚趾，什么叫步（象形字），步就是这样是一步。大踏步的。这个字是古代的走（象形字）字，走字是什么？就是跑，走就是跑，大踏步地跑。而步是慢慢地来生发，它还是告诉你，怎么去缓慢地生发这个春天的生机，就叫做广步于庭。慢慢地走，但是走得要很远，庭院要很大，一点点生发。实际上都在讲春天的气机，广步于庭，然后他还怕你不懂，还怕你过急地过早地去生发，他后边又举了一个例子，叫披发缓形。披发是一个什么概念？我们大家去想一想，你在什么情景下你会披发，就是把头发披下来，像女孩子只有在我们最注重头发的时候，是我们要出去做事的时候，我们要出去做事了，首先披发。第一条它是让你别约束生机，生发。你别梳个马尾，到春天的时候梳个马尾，把生发之气都给约束起来。另外一点呢，其实最关键的，这是表象。更核心的问题它是告诉你，你应该放松你的心情。我们披头散发都是在家里最随便的时候，这是告诉你放松心情。然后缓形是什么意思呢？这个缓形是什么？缓形打一个比方就是什么，放松腰带穿宽松的衣服，别穿紧身衣，别约束生发之机。同时放松腰带也意味着放松心情，所以这叫四气调神，神才是最重要的。放松心情，一定要放松心情。披发缓形，这样叫做以使志生。这时候才告诉你，志，我们原先说过，志是肾精，肾的神。所以刚才我们讲了，就是发陈，以使志生。以使得肾经的精气能够一点点地生起来。然后后面，古人还是怕你做事会过度，所以他又接着说，叫做生而勿杀。这个时候你的心里要怀着一种什么样的心呢？就是只怀着一种欣欣向荣的心思。生而勿杀不要起一点杀心。古代强调春天，春天是不可以起任何杀心的。就像原先那么讲的，你春天的时候，你只要攀折了一枝花，你秋天就少收一个果。所以春天就不可以有一点杀心，万物都在生长，你就让它去生长，人的身体气息在生长，你就让它好好地去生长。你不要压抑它，而这个时候如果你压抑自己，你就会得病。这叫生而勿杀，予而勿夺。只给予它，只拼命的给予它。花要开了我就给它浇水，培育它。所以大家一定要记住，所谓的春，你既可以说是肝，心肝脾肺肾，说句实话，对我们每个人来说这又意味着什么呢？年轻的时候，长大的时候，然后是少年，青年，中年，老年都是可以和四季打比方的。年轻的时候你就不要压抑他，小孩子你拼命地让他学，学，强灌他，这样的小孩子压抑住了，你不知道秋

天的后果是什么。比如说刚刚出现一个韩国人在美国校园的枪击案，出现这样的事情，大家都去找现在的原因，就没人去找他原先的原因，干吗不往前三步找啊。他小时候你是怎么对待他的，这实际上，当他做出这种事情来的时候，他动了如此之杀心的时候，那是他原先的问题。这是我们教育的失败，就是教育上你如果失败了，到最后的后果你应该知道是什么。或者是你从教育上的失败，你要知道先前是怎么样的，所以这也是管理。什么都可以说得通，那么就是只给予他，不要掠夺他，这叫生而勿杀，予而勿夺，赏而勿罚。是奖赏他，不要惩罚他，不要惩罚这个生机。不要说你别生的那么快，慢点长之类的。要拼命的奖赏他，使劲奖赏他，让他好好地生发。所以这也是代表了一种人生态度，说此春气之应，这就是对于春气的反应，天地的春天就是这样的。人的春天也是这样的。然后告诉你养生，这是养生发的一个道，养生发的一个规律。记住，我们《黄帝内经》讲养生都是在养东方，都是在重文化，慢慢生发起来的这么一个象。他告诉你此春气之应，养生之道也。然后逆之则伤肝，如果你不这样去养生，在五脏里就会损害你的肝气的生发之机。这种生发之机你现在看不出来你伤了它以后的结果会怎么样，实际上告诉你，这个时候如果要伤了的话，夏为寒变。到夏天你才能看出结果，如果这儿的生发之机没养好，到夏天就会出问题。出什么问题呢？比如说夏天你就会出现腹泻，或者是心脏等都会出现问题。因为什么，这边是东方，主木。木如果没有生发好，木生的是什么呀，在五行里是木生火，由于木没养好，夏天这个火就好不了。这个火就不旺，火又对应人的心，所以人的心气也是不旺的。大家要清楚你的每一步，大家看，就光这么一步，它说奉长者少也。奉是什么意思？奉就是两只手捧着东西给对方，那么如果你木没有养好的话，你给下一步的东西就太少了。你给长，这是生长嘛，你给生长的东西，可供生长的东西就太少。这就是黄帝内经。你看四季养生，就讲一个春天它会给发陈。然后把它本身的问题，还有他下一步的问题全都会给大家讲清楚。就是我们现在得病有一个毛病，我们如果要是拉稀了，就会去找大夫，说大夫我们昨天一帮人去吃饭吃坏肚子了，我拉稀了。这都是思维习惯，一个惯性的一个毛病。为什么你们一桌子人吃饭就你拉稀，别人没拉稀。大家一定要清楚，在实际上就告诉你，你现在拉稀的毛病有可能是六个节气之前的事。你那儿没养好，你这儿自然就养不好。这是在讲春天，春天的养生是这样。既然春天的养生是讲了怎么去行为，比如，晚上要好好睡觉，早晨早起，然后慢慢活动，然后保持心情愉悦，这都是春天养生的要点。从现在开始，大家就应该按照这个规律去做。

那么这里边没有讲吃，所以我把这一部分稍微补充一些，那么在中医看来，食物是非常重要的。叫做百姓以食为天，对吧。食是百姓的天，就是你的根本，你的天。那么食物是非常非常的重要，古代是这样说，在《素问》里边，《黄帝内经》是分两本，一本《素问》，一

本《灵枢》，一上一下。

在《素问》这本书里边他就曾经说：

毒药攻邪，五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，

气味和而服之，以补益精气。

那么这是什么意思呢？记住我们中国古代有句话，叫做药补不如食补。知道吧，那么所谓药和食物的区别是什么？古代的药都叫做毒，毒本身就是草。《说文解字》里草往往而生，就是草生得很浓密的概念，草生得特别浓密。那么所谓的药，或者我们现在民间有一句话叫做是药三分毒，对不对。但是大家一定要清楚，这个毒到底指什么？毒指的是偏性。食物跟药相比，它用的是它的平和之气。药用的都是它的偏性，所以中药非常有意思，中药的采摘时间就显得非常的重要。那么你什么节气要把握，中药它既然用其偏性，中药的偏性是什么呢？就是用它的气。什么时间采的药它的气是最足的。就像我们原先说过喝菊花茶，你喝菊花茶，你用的是菊花，菊花是秋天和冬天可以生长的花，所以它的金气也就是秋天和冬天，这边冬天就是水，它补的是金水二脏，补的是肺和肾。而我们现在喝菊花茶，你拿它干吗，就是认为它败火。实际上你照这么理解，败的是哪的火呢？大家知道，败的是肺火和肾水的火，就是你下巴长疙瘩那个火。所以，毒都是用其偏性，所以它采摘的时间就特别重要。什么药在什么季节采摘，现在的药如果是大拨种植的话就会有问题。如果不按照节气去采摘，那个药效就会出问题。这是将来中医药非常得小心的一个问题。那么药是用来干嘛的呢？记住，药补不如食补是什么含义呢？记住一个原则性的一句话，就是药是用来赈灾的。当人体得了疾病以后，这个时候人体的气血哪儿都供应不足的时候，药可以用来赈灾。但药不可以天天吃，它只是临时赈灾。救急不救贫，我们中国的一句老话。你病了，我临时地帮助你一把。所谓病是什么呢？病是出现了阴阳偏盛的问题，偏虚偏盛的问题。当你这儿出现了问题的时候，我用药临时来给你赈灾。而食物是什么？食物是可以天天吃的东西，所以食物是用它的平和之气，食物一定会比药要好得多。这是你人体可以吸收的东西。我们讲了这么多，《黄帝内经》就告诉你为什么得病你要先弄清楚，而且你不要太过分地依赖药。身体要健康只有靠每天吃饭，身体健康是一个积精累气的过程。你要一点点攒起来，气和精都要一点点攒起来才可以补益身体。所以这在过去就叫经脉，你就记住一句话，人体是分十二正经和奇经八脉，奇经八脉都是藏元气的地方。在所有的中药书里你会发现一句话，叫做没有一个药入奇经八脉，就是没有一个药可以补元气。反过来它就告诉你这句话，就是只有食物可以补益元气。可以补益我们的身体。

好，今天我们就讲到这儿，谢谢大家！

3.11 食物的意义

昨天我们讲到药都是走其偏性，而食物是走其和性。中国是重视饮食文化的一个国家，那么五谷，中医里认为是，五谷为养，五果为助，五蓄为益，五菜为充。那这都是什么概念呢？五谷，大家一定要牢记就是指的粮食。那么对于粮食里边主要指的是大豆、小豆、小米，还有米和面这五种东西，它们是养生的一个最重要的食物。在中医里来看，就是说最高等的医生应该是食医。那么春天应该吃什么呢？在中国古代，认为春天最好的食物是应该注重粮食，为什么注重粮食呢？因为春天并不产生新的粮食，主要粮食是头一年的种子，而种子都是讲究生发之机的，种子都可以发芽。所以在春天的养生里边是特别注重吃粮食的。夏天，古代在《周礼天官》第十章里面提到，夏天我们应该吃种的，是羹剂。羹就是调羹的那个羹剂，那为什么要吃羹剂呢？因为夏天我们的阳气全都伏若在外，内里，在我们的五脏里边是最为空虚的。那么这个时候任何渍盐的，味道比较重的东西，对我们的脾胃来说都是难以消化的。哪怕吃肉，都要切成很碎的末来吃，煮成羹来吃。这样对身体才有好处，这就是春夏的吃法。到了秋天呢？秋天，在中国文化里边，在《周礼》的时候是比较注重酱剂，酱，就是大酱，辣酱之类的东西。大家都知道，酱是怎么生产出来的呢？酱都是发酵的东西，它是可以有利于食物的消化的。到秋天的时候，你可以进一些厚重的东西。秋天正好是万物生长成熟的季节，这个时候的东西它的味道是比较厚重的，所以吃一些酱剂的东西，有利于它的发酵和消化吸收。那么到了冬天呢？在中国古代是比较注重饮剂的，比如说是一些淡酒，这样一方面可以通经脉，另一方面也可以取暖，就是驱寒取暖。那么酒，我在这儿多说几句话，酒在古代，是比较注重的。我们中国古代，酒都是类似于现在的醪糟，都是粮食发酵而成的。那么醪糟在古代就已经算是很烈的酒了。古代的酒都是很淡的，不像我们现在是一锅头二锅头这种。那么这是春夏秋冬的吃法，这个是食医。我们中国人有一个什么样的饮食习性呢？大家记住第一点，我们中国人的饮食习性，首先是以纤维性食物为主，所以我们中国人使用的是筷子，筷子主要是针对纤维类的东西而存在的。而且筷子本身也能体现中华之道，就是两个东西，一阴一阳。在你使筷子的时候，动的那个筷子就为阳，不动的那个就为阴。所以这就叫做什么，道日用而不知。你刻意的去讲阴阳，你不见得能懂，可是每天实际上你在使筷子的时候，甚至包括你走路的时候都是阴阳。走路的时候，我们抬起的那只脚就为阳，落下的那只脚就为阴。那么你在走路的时候，往前走的时候，肯定阳最终要转化成阴，阴最终要转化成阳。这些道我们每天都在用，但是可能我们不去懂它，有一个最关键的一点，就是

我们不可以背道而行，你不可以违背道的法则去做。

那么这是纤维性是食物，我们用筷子。可是西方人是用刀叉的，所以他们是以肉食类的东西为主的。那么在中医里讲，就是鱼生火，肉生痰，这样他就喜欢喝大量的冷水来化去这个胃中的燥火。所以，在西方人来讲就是，他们慢慢的就会在人体内部形成一种湿气，容易壮大和肥胖。这个都是跟饮食习惯相关系的，另外一点，我们中国人在饮食方面是比较讲究和谐圆融的。在中国吃饭，大家记住，就是吃饭一定要用的是圆桌，这样就是说只有在饮食的时候，可以告诉你，饮食是人类最放松的时刻。就是在我们吃饭的时候，应该是保持一个放松的愉快的心态去吃饭，同时在这个时候，是不分贵贱尊卑的。这是我们中国饮食文化的一个特点，所以大家以后在生活当中，不要老去催促孩子你快吃，快吃，快吃，这样的话对生活，对他将来的脾胃都会有很坏的影响。还有一个问题就是我们中国文化是比较喜欢，叫做社稷。那么什么叫社稷呢？社在古代是土神，那么稷呢，在古代是谷神。这个是什么意思呢？其实在传统文化当中鼓励大家不是喝牛奶，而是喝小米粥。甚至包括孕妇刚刚生完孩子，最好的，最佳的哺育食品就是小米粥。那为什么喜欢小米粥呢？小米粥虽然粒很小，但是它是种子，它是可以发芽的。所以中国非常注重食物的问题，它注重食物的这种生发性。

下面讲一下孔子的饮食观念，孔子曾经说过：

食不厌精，脍不厌细，食饐而餲，鱼馁而肉败，不食；

色恶不食；臭恶不食；失饪不食；不时不食；割不正不食；不得其酱不食。

肉虽多，不使胜食气。唯酒无量，不及乱。

沽酒市脯不食，不撤姜食，不多食。食不语。

食不厌精，这是什么意思呢？就是说吃东西不要一定吃很精美的食物，很精美，美味可口的食物。然后是脍不厌细，脍是把肉切成很细的丝，古代是这么认为，像肉食类的东西，他认为营养价值很高，肉食像牛羊肉这些是作为五畜，那么它对人体是一种补益的，补精血的作用，就是这种脂肪类的东西是补精血的作用。在中国古代认为这种补精血的作用的这种肉食，是要求老人 60 岁以后可以吃一些。人老了以后精血不足，这个时候希望大家用一些肉类的东西来补益一下身体。那么孔子在这儿就要求脍不厌细，就是把肉一定要切得很细很细的，这样才有益于消化。然后是食饐而餲，

鱼馁而肉败。像腐烂的食物，一般的话就不允许吃，颜色不好的这种，色恶不食，食物的颜色不对的也不要吃。还有臭恶不食，臭是味道不好的意思，味道不好也不能吃。然后失饪不食，失饪是什么意思呢？就是烹调的手法不对的话也不能吃，为什么这样讲呢？比如说我们原先讲过，像鸡，它是属于火性的，如果你来烤它的话，这就属于失饪。你没有因循着

这个东西的本性去烹调它，因为它属于火性，你这样做你增加它发散的力量，这就叫失饪。就会对人体造成一定的损害。像鸭子，就一定要去烤它，因为它本身属于寒性，寒性的东西你烤它，等于把它的那个寒凉的那种性质去掉一些。然后取其平补之性。还有一点叫做不时不食，什么是不时不食呢？就是不按季节，不按节气去吃的东西不要吃。比如冬天吃西瓜，在古代人认为就是属于不守时令，这种情况下就不要吃。古代强调一定要吃应季的食品，所谓应季的食品是跟当时的四季的它的天地之气相关联。我们原先讲过，它跟那个天地之气是有关系的。像喝茶，它最多的，它得四季之气，但是它最重要的是得秋冬二气。任何食物都有两个方面，有气，有味，所以不时不食。实际上就是告诉你一定要按照时节去吃，是守住其气，按照它的气去吃。然后还有一点，就是孔子说，割不正不食，就是说这个东西烹饪的过程当中，切割的方法不对的话都不要吃。好像看起来这是孔圣人对厨师的要求简直太高了，那么实际上这是什么原因呢？他认为如果一个厨师在你烹饪的过程当中，你连切割的这点事情该什么样子你都做不到，比如说方的，你就做不到方正的话，这样你做别的事就不见得很保险，也许你的盐就会放多，也许你就会放错。一切行为都要看你现在是怎么做的，你做的就代表你思想上是怎么想的，所以圣人的要求是完全正确的。就是告诉你做人一定要精粹，这都是对人性的一种要求，人格的一种要求，是否严谨，人生态度的一种要求，所以这是孔子的说法，这是非常正确的。

还有就是不得其酱不食，不同的季节要配不同的酱，他这个就是说的，如果配伍不当的话也不可以食用。这就是讲了一个配伍的问题，其实中医的配伍在很大程度上源于食物的配伍。甚至中国最早的一个关于写了医药方面书的一个人，叫做伊尹。他实际上就是殷王的厨师，商汤的厨师，大厨师。而第一本我们中国关于中药的书实际上既是一本关于饮食的书，也是一本关于中药的书，它都是讲究配伍的，所以说不得其酱不食指的就是配伍要恰当。

那么下面就是肉虽多，不使胜食气。这句话是什么意思呢？我们现代人做了一件很不对的事情，他就是说，你即便吃肉吃得很多的话，也不可以胜食物之气。就是我们现在经常管馒头米饭这种叫做主食，它就是食。就是说你吃再多的肉，不可以超过主食。古代认为主食才是养生的一个还重要的东西，就是谷物类的，所以它叫做五谷为养，这才是养生的要点。所以我们现在生活当中，很多人想要减肥之类的就把菜当做主食来吃，这在古代认为是不对的。菜只是一种补益，五菜为充。就是只不过是作为主食的一种补充而存在。这个大家一定要清楚。

然后唯酒无量，不及乱。酒，可以多喝，但是这个酒大家一定要记住，就是类似于古代的，现在我们的醪糟。这个醪糟你可以多吃，但是一个原则，就是不及乱。不要让自己喝醉

了，出现一些非理性的事情，这是原则。像醪糟这类东西，我建议以后妇女都应该多喝，为什么呢？因为它大补气血，它是非常补气血的。过去这都是家酿的东西，不是勾兑出来的，所以它特别好。

下面一句就特别有意思，沽酒市脯不食。就是买的酒不喝，市场上买回来的肉脯也不吃。所以很有可能在当时，在孔子的年代就已经出现假冒伪劣了。所以圣人有先见之明，圣人就说这种东西市场上买的就不要吃了。因为商人都是求利的，那么求利的话它就会在制作上影响他的一些行为，所以他就说这种东西不吃。

还有叫不撤姜食。古代是非常鼓励吃姜，我们原先说过，叫做冬吃萝卜，夏吃姜，不找医生开药方。就是冬天一定要多吃萝卜，夏天一定要吃姜。姜是暖胃的，在这儿不撤姜食，其实古代还有一句话，是说上床萝卜，下床姜。什么意思呢？上床萝卜就是在晚上临上床的时候，晚饭的时候应该多吃萝卜，因为萝卜是顺气的。这样它能够帮助你人体的消化吸收能力，使得你夜里能有一个很好的睡眠。那么下床姜呢，就是当你起床以后，你可以吃一些姜类的东西。为什么要吃姜，因为包括中药里边它都是经常会用到生姜的，姜是助阳的，助生发的。因为你起床了，你要做事，在这种情况下，你就可以吃一些姜来使你的阳气更加的振奋。所以古代是叫不撤姜食，每顿都要有一些姜。但是晚上不吃，晚上吃萝卜。还有一句话叫做，不多食。这是对我们饮食的一个要求，就是一般来讲七八分饱就可以了。如果你吃的太多，实际上会造成脾胃的负担。很多人就想，这是造成胃的负担，很多人肯定没有想过，其实脾胃的负担，当胃的负担加重的时候，实际上它会夺心的气。火生土，心为火，火就会生这个脾胃。但是如果你胃的负担特别重了，气不足，你消化它的力量不够的话，你就叫子盗母气。这个儿子就到妈妈那儿去要气，就会要心火之气。所以有时候当我们吃得很多的时候，实际上会导致心脏的不舒服。尤其是在过节，过节的时候很多人很不注意饮食的这种安全性，就会暴饮暴食。古代是非常反对暴饮暴食的，实际上，为什么过节的时候有很多人会突然出现身体不适，老人本来就是一高兴，儿女都回来了，自己一高兴，然后心，喜则气缓。本来就耗了心气了，喜则气缓，涣散了，气就散了。一高兴，气就有点外散。这个时候再加上过节就暴饮暴食，然后一下子子盗母气，这样的时候心怦怦就跳，开始心跳加速，然后就得叫 120 了。这就是暴饮暴食，好像损的是脾胃，实际上损的是心，心肺。大家把这些原理懂了以后，你才能明白圣人为什么让你不多食。

还有一点就是食不语。就是吃饭的时候，你不要多说话，如果吃饭的时候多说，多语，谈笑的话，就会造成后果。比如，小孩子就要可能会噎住，是不安全的。所以孔子是非常强调饮食的问题。他认为饮食实际上能看出你的人生的一种态度，能看出方方面面的问题。同

时孔子还非常地强调，就是说人之所要慎重的一个是斋，这个斋，有斋戒的意思，同时也有吃饭的意思。就是说你要注意这方面的东西，你要是斋戒的时候，祭祀的时候，你要懂礼，宁可不说话，也不要胡说话。不要像我们现在去拜庙一样，进了庙以后就知道逮着哪个佛都跟佛说保佑我，保佑我多发财。不是那么回事的，其实就是佛像也是有各自不同的职能的，你该跟不同的佛说不同的话才对。所以在斋戒方面，比如说在佛学里面，有一个佛是药师佛，那么你对药师佛，你对他的那种企盼，企望就应该是身体方面的一些原因。所以大家一定要记住，孔子是戒，非常地慎重，斋，还有战，战争。认为战争会造成人心的动荡，人民生活的动荡，这点很不好。同时还有一点就是疾病，疾病也是很谨慎，而且孔子是不乱服药的。药不见得是能治百病的，现在很多人去想就是说，花钱可以买健康，你一定要小心了，现在是花钱买不来健康的。真正能治病的，是你自己。中医它讲究的一个原则是什么呢？是自己的健康自己来做主。你一定要为你自己的健康做主，你的任何的疾病，都跟你的身和心都是密切相关的。你不好好吃饭，也会造成疾病，不好好睡觉也会造成你的疾病，为什么说跟心还有关呢？实际上在临床当中会遇到一些病人，这些人的病就老是治不好，治不好是什么原因呢？实际上是因为她觉得她自己，她丈夫一辈子都没有关心过她，但是她后来发现，她只要是不能动了在床上躺着，她丈夫就可以来关注她。她只要瘫痪的话，她老公就得抱着她去厕所，去喂她吃饭。然后她一生没有体会到的一种温暖，在生病当中体会到了。所以她这个病是在她心里，她这种病在很大程度上是心里瘫痪症，她就要折磨你，是她根本就不想好，也不是她不想好，她也想好，但是她心里的最深处，这个东西会给她带来一定的稳定。还有现在小孩子也是这样，过去小孩子生病也是这样。小孩子如果他自己觉得父母太不关心自己的话，他突然发现他发一次烧父母全围在他身边，这样的话他就会觉得，只要一生病，父母就会到自己身边。所以得病实际上在很大程度上不仅是我们生理上的一种反应，其实也是我们心里上的一种反应。刚才因为讲到过，不时不食，不按照季节去吃东西，就是不按季节收割的东西不要去吃的。那么在我们日常生活当中，有几个重要的节气是讲究进补的。第一个重要的节气就是冬至，冬至我们该吃什么，想一想，冬至就类似于我们原先在讲一天的养生的时候说到的子时，在这个时候是一阳生，阳气开始生发起来了，所以有很多的老人对冬至该吃什么，有很多的养生家，为冬至该吃什么经常会吵架。吵什么呢？这个时候因为冬至了，是到了最寒冷的季节了，这个时候应该吃什么呢？因为一派阴霾之气，所以他们鼓励吃当归生姜羊肉汤，就是吃羊肉，生姜羊肉汤要想在更好一些，就在加一些当归。当归生姜羊肉汤。那么另外一种人，另外一种观点，就说这个时候，阳气已经一阳开始生发了，所以要平这个气的话，就应该吃鸭子。因为鸭子的气是平的，所以我经常跟他们开玩笑，我说这个问题很

好解决，因为中国的节气是非常准确的，它时间段都非常准确，几点几分。如果在这种情况下，大家可以这么去做，就是说在冬至前吃什么，如果要补阳的话，对，就是吃当归生姜羊肉汤，这是冬至前，比如说冬至如果是下午四点钟的话，那么你中午饭就要吃当归生姜羊肉汤。然后，四点钟以后呢，这不是冬至开始了吗，一阳已经生起了，所以这个时候吃什么，鸭子，虫草鸭子。我原先说过，冬天是可以进补的，因为冬天热全在里边，可以把一些很不容易消化掉的东西，都可以给它消化掉。所以这时候就喝鸭汤，记住，鸭汤，而且一定要记住要清淡。如果一阳生的话，你还可以做一些身体方面的辅助的一些做法。比如说去买那种艾条，买艾条来熏神阙穴，神阙穴就是肚脐，肚脐的四周，在它冬至的前后四天，一共是八天，这样的话加上冬至那是九天，你可以前后的去熏这个肚脐，为什么呢？因为肚脐这个穴位，神阙这个穴位也是连接我们先天后天的一个很根本性的东西。所以在这个时候，如果这样做的话，对身体是很有好处的。那么这是一个节气，就是说冬至进补。还有是过了冬至以后，就是腊八，记得吧，我们中国人非常强调喝腊八粥，为什么要喝腊八粥呢？腊八粥实际上是什么呢？你看它里边的所有东西，几乎五谷全在里边，大豆，小豆，米，小米，还有红枣，桂圆这类的全部都在里边，所以这个是什么呢？因为冬天最补的是，冬天的时令对应的我们人体的五脏是肾，而豆类的东西是入肾的，所以喝腊八粥实际上是补精髓的。这个大家也一定要记住。古代的这些节气，是不会错的，他实际上是告诉你在这个时候，并没有新的粮食产生，所以这个时候我们吃的全是种子，全是种子的精华。所以一定要喝腊八粥。甚至讲究腊八的时候，过去有钱人家一定要施粥，实际上就是说，你要把这些恩爱，把这些对人们所有的人文关怀都要送给大家，这是很重要的。所以这是喝腊八粥的问题。还有一个就是等到立春的时节我们要吃什么？春饼，对不对。而春饼里边都是哪些东西，像韭菜、豆芽、鸡蛋这些东西全是助春天的生发之机的。所以我们听了这些课以后，大家就要明白一点，就是我们吃也要吃个明白，活也要活个明白，生病也要生个明白。

好，谢谢大家，今天就讲到这里。

3.12 食物的偏性

上一节，我们讲了怎么吃，现在我们要讲一下食物是有偏性的。那么在食物的偏性里边它讲的是什么呢？酸走筋，酸类的东西是走筋的，走肝的。辛类的东西是走气的，比如说肺，肺主气。比如说我们吃一些辣的东西就会打喷嚏，流鼻涕，流眼泪，这都是这个感觉。然后苦走血，苦味的东西是走血的，血走心。所以到夏天的时候，我们都强调多吃一些苦瓜，也

是让心火不要太外散的那个意思。从食补的角度去讲的。然后咸走骨，咸类的东西是走骨的，骨就是走肾，盐可以入肾。我原先也讲过，元气就是父母，就藏在老大的家，就藏在肾的家里边。所以吃盐是最容易调我们元气的，吃咸味的东西最容易调元气。这就好像说现在大家都在喜欢吃浓的辣的这些东西，实际上都是在调元气，都是脾胃虚弱的一个象。当你特别爱吃浓的辣的时候都是脾胃虚弱，甚至包括你过完性生活以后，你的身体出现了一个虚象的话，那么就会出现类似拍那种电影，爱情麻辣烫。为什么叫麻辣烫呢？就是你吃麻辣烫的东西可以充分的调你的元气上来，显得你有精神。甘走肉，甜味的东西是走肉，脾胃。像小孩子爱吃糖，就是因为他脾虚，这个大家一定要清楚。

酸走筋辛走气苦走血咸走骨甘走肉。

那么如果病在筋，如果得了肝病以后，就要怎么样呢？它说，无食酸，就是要少吃一些酸类的东西，就不要让它太收敛。酸是主收敛的，这样的话就不要让它太收敛。

如果病在气，就无食辛。如果你肺气得病了，那么你就不要太吃辛味的东西，辛窜的东西。

然后如果病在骨，无食咸。如果病在骨头上，你就不要太吃咸类的东西，不要过分的调你的元气，这样才能把骨养住，把肾给养住。

还有就是如果病在血，无食苦。如果病在心的上面，你就少吃一些苦的东西。让心可以生发一下，心血可以散一下。

然后病在脾，无食甘。无食肉，不要吃更多的那个甘类的东西，不要吃很滋腻的。因为滋腻的东西它就会让脾增加它的代谢，使脾更加的疲劳。因为脾主运化，这个都是我们原先所讲过的东西。

那么五味过度也会对人体造成伤害。是什么呢？

多食咸，你如果多食咸味的东西，就会脉凝泣而变色。所谓脉就是指血，就是说如果多食咸味的东西，就会抑制血的生发，就会使得人慢慢地血脉凝聚，而脸就会变黑。你吃咸味的东西太多的话，脸就发黑。

多吃苦的东西则皮槁而毛拔，这是什么意思呢？肺主皮毛，像我们的皮毛不滋润的话，都是由肺气所主。那么如果多吃苦味的东西，吃的太多了的话，那么苦就主降，苦主降的话，肺气就不容易宣发，肺气就调不上来，就滋润不到我们的皮毛。所以我们的皮毛就会出现干枯萎缩这种现象。

那么多食辛呢，如果多吃辛类的东西，则筋急而爪枯。这样的话，多食辛类的东西就会造成筋的问题。筋就是那个弹性，我们原先讲过筋，就是燥干了，多吃辛类的东西，它就燥

干了筋的这个弹性。所以就手爪也会干枯，因为手爪，所谓筋的能力在很大程度上，《黄帝内经》里说得很清楚，就说，肝在变动为握。说肝病在很大的情况下，就看你身体的这个弹性如何。你这个经脉的弹性如果失掉的话，经脉没有弹性的话，那么这个就是属于肝的一种很深的病了。在食疗方面你就要少吃辛类的东西。

多吃酸呢也会使，肉胝皺而唇揭。嘴唇，多吃酸太收敛了，然后抑制了血的生发，所以它就使嘴唇都可以变厚，嘴上老起皮。

然后多食甘，则骨痛而发落。多食甘类的东西，甘类的东西是缓的，是散的。那这样的话它过于散，我们说过肾是主收敛的，我们的头发这些东西都是跟收敛的气息有关，跟肾的收敛有关。就是说你的头发滋润不滋润跟血有关，你的头发黑不黑，长得好不好跟骨头有关。所以在这种程度上，就是多吃甘也会造成头发脱落，多吃甜类的东西也会造成头发脱落。因为它的收敛气息减弱了。

那么此五味之所伤也，像这种情况下，这都是属于五味伤了我们的身体。另外一点呢，就是说在讲到这个的时候，要说在中药里边这个五味到底是怎么样配使的。其实中药是非常讲究君臣佐使的，所谓君臣佐使就有点类似我们前面那句话，五谷为养。就是它都有主次，五谷肯定排在第一位。所有的药里边君药就是最关键的一个药，君臣佐使，臣是辅佐君的，然后佐使是帮助继续辅佐上面的人的。那么我们在这儿就可以讲一个药方，在《伤寒论》里边，有一个药方叫桂枝汤，这个是伤寒论里边的第一方，也叫做群方之首。实际上当我们出现感冒，发烧这些症状的时候，头项强痛而恶寒，所谓头项强痛就是头痛，脖子僵硬，然后怕冷，发烧，还有一点就是身上有一点微微出汗。在这种情景下呢，就要喝这种汤药。

这个汤药是由五味药组成的，桂枝，白芍，甘草，生姜，大枣。你看啊，这个药很好喝，实际上这也是伊尹《汤液》里的小阳旦汤。说的是太阳病初起的方子，就是感冒发烧刚刚开始的一个方子，用这个方子就非常有效。实际上你要用对了的话，可能一剂而愈。而且在这个药里面你们会发现，有两个药实际上就是我们生活当中的食物，生姜和大枣。那么在这个方子里边呢，桂枝是起什么作用呢？桂枝是君药，起什么作用呢？在《伤寒论》张仲景那个年代，实际上又不挣稿费，可是他特别奇怪，他在桂枝这儿写了两个小字，叫做：去皮。在大枣这儿写了一个小字：擗。实际上也就是切开。我们在所有的使大枣的时候，当有中医大夫给你开药方有大枣的时候，一定要记住大枣都是要擗开，要切开。那么为什么桂枝要去皮呢？实际上大家一定要清楚，桂枝是属于桂树枝的那个梢头。记住啊，中药的药性是非常有意思的，它实际上也因循着一种原则，也是取象比类的原则。所谓取象比类的原则是什么呢？当你出现太阳病初起，就是刚刚发烧的时候，实际上你的病在表层，病在表。而树梢，大家

想一想，春天树都发芽了，树梢应该是具有什么特性的呢？树梢是阳气生发最旺的地方。实际上我们在日常生活中喜欢用鹿茸，也是取其生发之机。就是当你这个人身体已经虚得一点生机都没有了，整天都是萎靡不振的那个样子的时候，鹿茸它是取其生机。鹿是每年春天才长那个角，那是它的角，那是它生发之机最旺的地方。那么我们实际上用桂枝，都是嫩桂枝，也是用了它的生机这个概念。你是感冒刚初起，病在表，所以要用表，桂枝是解表的。看这个药方，没有一个消炎药，也没有一个是可以退烧的，可是为什么这个药就可以退烧，可以治疗感冒初起，实际上它是用桂枝来散你外边刚刚受到的那点寒。刚刚受寒的时候就可以用这药，那为什么要去皮呢？去皮实际上是，记住啊，中药里凡是皮，都有一个特性，主收敛。皮都是包裹的，它就会主收敛。那么既然要取其生发之意，所以就把它这个收敛的特性给他去掉。现在你去买桂枝，很少有人给你去皮，所以你自己买回来桂枝，如果让这个药效更好的话，可以用小刀把那个皮给去掉。这就是我既然要生发，我就让它全方位的生发。桂枝是个非常好的药，这桂枝汤也是非常好用的一个药方。

白芍，是根茎。记住中药里凡是根茎类的东西，它都主里，主里是什么呢？既然你感冒发烧了，但是有一点，我一定要固住你的根本。我让你里边别太受伤，里面足了才可以把邪气往外赶。我们中医认为得病不是别的，就是邪气。就是我把那个气机给它改变了就可以，把邪气赶出去就行。

甘草，甘草是主中焦。甘味本来就入脾，甜类的东西，我们刚刚讲过甜的东西是补脾胃的。甘草本身就是入脾胃的，入中焦的。所以一方面散了表，一方面固了里，同时固住人的脾胃。中医里讲，脾胃是后天之本，如果我没固住这个脾胃，那么这个表寒也容易入里，对吧。所以这就是甘草是固中焦，我们昨天讲了中焦的概念，固脾胃，是固摄脾胃的。

那么生姜大枣管什么呢？生姜我们刚才也讲过了，生姜也是主散的，也助阳。实际上生姜在这里帮助的是桂枝，这就叫佐使，帮助它的。我怕你这个生发之机不够，把这个寒拱不出去，所以我用生姜来帮助你往外拱，这就是生姜的作用。那么大枣呢？大枣入脾胃，大枣，也是帮助甘草的，也是佐使。所以大家记住，大枣非常有意思，我们中国古代有一句话，是成语：囫囵吞枣，为什么要囫囵吞枣，古人是认为，枣吃多了以后，比如山西产大枣，那山西人如果吃枣吃得过度的话，牙齿就会坏，为什么呢？这在中医里叫什么呢？吃枣吃多了，吃甜类的吃多了以后，这叫土克水。水是肾，土是脾。我们说过牙是肾的外现，如果我们吃枣吃多了的话，那么就等于土，它这个就能够侵蚀了你的牙齿。你甭看牙齿是非常密固的，但是它怕一个东西，怕甘类的东西。就是最密固最收敛气机最足的，他怕散。甘类的东西也是主散的。所以大枣一定要囫囵吞枣，为什么呢？你就整个的，因为大枣是补脾胃的，所以

大枣的最好吃法就是把大枣整个吞下去，不经过牙齿。所以这也是我们吃枣的一个要诀。

那么在这个方子里，在桂枝汤这个方子里，大枣要擗是什么意思呢？就是把它的那个皮给剥裂，皮，大枣外边的皮。皮是主包裹的，主收敛的。而在这里是用它的中土之性。因为大枣的中央，你看肉是什么颜色的，黄色的。中医里面就讲，凡是黄色的东西都入脾。所以他就说肉本身，脾也是主肌肉的。大枣擗开实际上用的是大枣的肉的濡润之性。开中药为什么叫开方子，方子里边是有理的，而药字是怎么写呢？药字是这样（繁体字），什么叫药（繁体字）呢？底下是个音乐的乐，上面是草，那么什么叫药呢？药就主和谐，音乐是最和谐的，如果无音不和谐的话，这个音乐就不成调。所以，从某种意义上来说药是最讲究和谐的。所谓和谐就是讲究它的配伍，你的配伍一定要很精准，所以开方子，开药方是要讲究里边的和谐，而不是像现在很多人开方子，开的是，你来什么病，好，你有胃酸，假如有 16 味药是去胃酸的，我把这 16 味都放在药里边。那叫药，那不叫方子。看这个方子，里边没有一个治感冒的药，可是它却把感冒一剂而愈。中医不是不能救急症，你像感冒发烧这些好像是急症，实际上中医是完全可以治的。关键要辩证准确，我看你是哪类发烧，你如果是太阳经脉的发烧，就是表受寒的话，那我就可以给你用，如果身上微微出汗的话就可以用桂枝汤。如果无汗的话我就用麻黄汤。如果是少阴的发烧，那么我就用麻黄附子细辛汤。你要完全根据它的理来走。

所以如果真的能把《伤寒论》学好，其实《伤寒论》张仲景是非常有慈悲心的。像我们开中药，开西药很少有人去告诉你，吃完这个药以后，该怎么样。张仲景还举了一些例子，张仲景说你服下这个药的时候，你感冒初起服下这个药以后，马上怎么样呢，马上进被窝发汗。如果汗发不出来，这个时候怎么办呢？啜热粥一碗，喝一碗热粥，助他的发汗。因为粥是补脾胃不伤脾胃的，对不对。它是帮助你的，所以食物可以帮助治病就在于这，然后它是可以帮助你，啜热粥一碗。这样的话你发出汗来了，你的病邪就去掉了。去掉以后，马上药就停。再好的药也不可以多吃。如果发汗太过的话你就啜凉粥一碗，因为凉粥也是主收敛的，它也不损伤脾胃。然后就可以了，就把这些问题解决了。同时他还说了一句话，在这种情况下，你吃这个药的时候，你在食物上要注意哪些，所以他说凡是腥的，臭的，味道浓的这些东西你都不要吃。这就是中医很人文的地方，中医为什么人文，现在我们开了药谁也不会告诉你该吃哪些，不该吃哪些，对吧。中医很人文的地方告诉你什么呢？在这个时候你不可以吃腥的，臭的，味道浓的，为什么呢？因为你只要一吃这些饮食，这些饮食，我们刚才讲过了，凡是味道特别浓的，特别腥的，特别臭的这些东西，一下去它就调元气。本来你的病在表层，如果它一往下走把元气一调上来，使得你这个外边的病也往里走。你要不想让你的病

也往里走的话，你就在这个时候，所以我们日常生活中很多的家长都很清楚，告诉孩子应该怎么做，感冒发烧的时候，哪怕饿两顿都没事，就是反而忌讳多吃，而且忌讳吃浓的东西，味道特别特别浓厚的东西，这是很忌讳的。所以大家一定要清楚，这一点就可以看出张仲景的慈悲心。而且他是从医理上走的，记住这是药。

那正好讲的这儿呢，我也讲一下医，古代医字的写法。古代医字是这样写的，医（繁体字），还有另外一个写法，就是下面是巫。记住这个字，本身就把中医里边的很多内容都涵盖进去了。这个医字外边这个匚是有读音的，这个读方。就是首先你要懂医学的话，第一，你要懂医理。医理要方正，这个是匚（方），医理一定要方正，这就是医理。然后这个矢，矢是箭。就是有人说是外伤，实际上这个箭大家看又像什么?我们医疗手段里面的什么？针灸。所以矢指的是针灸。然后上面这个是个殳字，这个字是殳。殳字，实际上是什么呢？也是一种武器。所以实际上学中医，不仅仅是对我们养生有用，还可以懂兵，兵法。古代中医里边就有一句话，叫做用药如用兵，你用药就像用兵一样。实际它里面非常讲究道理。那么这里面，它这边是个殳字，殳字代表的是什么？也是一种武器。但另外一种说法，就是底下是个又，上面是一个古代水池的那个样子。那么这个字这样一看呢，就是手在水下摸东西。所以有人就认为这边的这个字代表按摩。你看中医里边，现在有《黄帝内经》，有医理，讲针法，还要讲按摩。按摩在治病里边可以说是最基本的同时又是最高的一个层面。所以我们中医经常说一句话，叫手到病除。只有当你这个手到了的时候病就除了，这句话好像是，看上去现在我们形容都是，一上手他就好，其实也是这意思。它真正的动机是说你一上手，很多的病，在表层的病，基本上是可以用按摩的方法解决的。就在体表的毛病，进入到深一层（经络）以后用针刺，再深，入到五脏以后用什么，用药。再继续深的话，那就是另外的，病入膏肓，那就只有一个办法，就用灸，针灸的灸，用灸法。这是另外一个话题，所以这边这是针刺，这个是按摩。然后底下这个酉，酉就是成就的意思，什么东西成就，到秋天就叫酉。秋天万物成就了，五味俱全了。五味俱全了以后，就会用这种东西来酿酒。所以这个古代的酒字，不就是水加上这个酉吗。就是把万物成就的东西放在水里面去沤，去发酵。所以你看古代的这个酒，就是古代最原始的药，也就是上节课我所说的那个醪糟。就是很薄的，叫醪里这个东西。其实在超市都可以买得到。我就希望大家听了这些课以后，你出去喝那些烈酒不如喝醪糟，还养生。这是酒的问题。你看就一个医字实际上把古代的所有的治疗手段还有医理全部都涵盖在里边了。那么这边是巫，这个巫是什么？就说中国古代实际上还有一种祝由的方法，是巫术。那么这种方法现在基本上没有人用了，这是巫术的一种方法。所以这是古代的医的两种写法。这样大家就清楚了，到底医和药是怎么回事，有人就开玩笑说现

在这医，说你看现在我们医是简化了，就剩这个了，就剩开刀了。这个是很不一样的，而中医是不讲究所谓的这种东西，中医认为疾病，人体，就藏传佛教里边，医学里面有这么一种说法，说人体生病就好像水变成了冰一样。那么你是把这个冰给刺掉呢，还是把这个冰给化掉了，让它重新变成水。这可以引导我们对医学的重新思考。你是把它刺掉，还是把这个病邪去掉或把它直接再变成水。因为人体正气邪气都在人体里边，邪气也是正气变现来的，所谓邪气就是过度之气。所以这样大家记住，从现在开始大家就知道什么叫医，什么叫药。药就是和谐。然后如果真的会开药的话，真正开药方里边是包含有慈悲心的。这也是中国古代的圣王为什么重医药的原因之一。

好，今天就讲到这里，谢谢大家！

3.13 四季养生（上）

好，原先我们讲了春天的养生，现在我们讲夏天的养生。那么在《黄帝内经》第二篇《四气调神大论》里边讲到：

夏三月，此谓蕃秀，天地气交，万物华实，夜卧早起。

无厌于日，使志无怒，使华英成秀，使气得泄，

若所爱在外，此夏气之应，养长之道也。

逆之则伤心，秋为咳疟，奉收者少，冬至重病。

那么蕃是万物茂盛的样子，秀是什么意思呢？秀是指谷物抽穗。然后是天地气交，天地在这儿就代表阴阳，天为阳，地为阴。那么到了夏至的时候，大家要清楚，我们原先讲过，子时一阳生，午时一阴生。而夏至就相当于什么呢？午时一阴生。所以这就叫天地气交，阴阳的气都交汇在一起了。然后万物华实，华就是花的意思，万物开花结果。一个字一个意思，一个字就是一个词，这是古文的读法。那么天地气交呢，有阳气，万物才可以开花，有阴气，万物才可以结果。大家一定要清楚，就是对于男人女人来说，男人只是能有子，就是有了这个阳，是你怀孕生子的一个前提条件，但是这个孩子要想养大，在很大程度上要靠阴血的滋养。所以女子是任脉主胞胎，要靠你的血，血要足。如果你血老飘在外边，比如说我们现在看到一些女孩子，她脸动不动就红，眼睛也老水汪汪的，看上去很迷人，实际上这种孩子就是说她肾精不固，肾精不敛。这种情况下，如果她收敛的气机不足的话，就比较容易流产。天地气交了以后，万物华实，开花结果。那么这时候万物是这个样子，天地之象是这个样子，那么我们人应该怎么做呢？要夜卧早起。晚上晚点睡，早晨早点起，到了夏天的时候，是这

样的一个生活状态。后面写无厌于日，厌是什么意思呢？厌字在古代是这样写的（繁体字），我们说厌食，或者是不愿意吃东西，实际上是满足，饱的意思，你太饱了。人不饱的时候才想吃东西，饱了以后你把饭再放到这儿，他也不吃了。所以这叫厌，是满足。不要满足于日是什么意思呢？就说到夏天的时候，你不要怕热，不要怕阳光。夏天就是应该外散的，那么比如说现在空调的问题，我们现在大家都在使空调，那么就会发现有一个问题，现在大家一进空调房，如果它的温度比较凉的话，人体有自保功能，我们的毛孔它这个时候就会闭塞，闭住，不让你这个寒气太过分的来侵蚀身体。那么你从空调的屋子里走到外面，外面又很热，你一下子就又毛孔张开。这样你的毛孔老处在一会儿开，一会儿张，这样就捣乱了你阴阳的气机，就把阴阳的气机给毁坏了。你这个人体的适应它不可能老在这没完没了的适应你的这个感觉，所以空调会造成很多人的各种病症。就是说夏天该出汗的时候就就得出汗，夏天如果不出汗你就会憋住，憋着憋着就会憋出病来，所以这就叫无厌于日。不要讨厌太阳，阳光。而且说句实在话，如果你阳气很足的话，实际上你不会很怕热。你像小孩子他永远可以在阳光底下奔跑玩要，只有当你气血都虚的时候，你看见特别热的东西你才害怕。这就叫不厌于日，使志无怒。让志向，神明，不要太过分地压抑自己，情志上不要压抑自己。就像夏天你该出汗一样，该怎么样就怎么样，情志上不要过分的压抑。这是对我们情志上的要求。使华英成秀，只有这样，不厌于日，使志无怒的话，才能够使华英成秀。华英就是花朵，美丽的花朵才能抽穗，才能结果，就像麦子一样它才可以生长。这个时候才可以这样使气得泄，让自己人体的那个气就得以疏泄。说句实在话，夏天就像什么呢？就是花钱。出汗，就该出的时候你就出，该花的钱你就得花。如果你这个气，你瘀滞到身体里的气如果不出去的话，补什么都补不进来。你想想，就说治病，在很大程度上，比如说，大家都认为针灸很好，那么实际上针灸，针无补法，针灸不是补法，真正的补是按摩，但是这种按摩也要记住，不是那种弄得你浑身又青又紫的那种按摩，一定是要因循着人体的气机去按的。而且人体也是一个精品，你要很轻柔的去对待它。而针法，所谓针法就是你针进去了，也没有什么东西进去，也没什么东西出来，实际上针法是在调你这条经脉的元气，大家一定要记住，是在调这条经脉的元气。那么使气得泄就是什么呢？你一定要使得你自己的瘀滞能够散出去，这样你将来到秋天收敛的时候你才能收进东西来，否则的话你夏天疏泄不够的话，你秋天，冬天想进补的话，根本就补不进来。所谓吃补的东西，如果你经脉不通畅，不像夏天的气血那样全都通畅的话，补什么东西都补不进来，吃什么东西都会在你身体里形成垃圾，吃再好的东西都没有用。如果你经脉通畅的话，你天天吃窝窝头，它照样长力气。这就是关于补药的一个问题。那么逆之则伤心，如果你违背了夏天的这个自然之道的话，逆就是违背，违背了夏天这个自

然之道，那么就会伤心，心是什么？心主火，就像夏天一样。一定要记住我第一次课讲的那个东西南北的那个图，心就为火，火就为散。如果你不让自己夏天宣散，你就实际上伤了人体的心性，也就是火的那个外散的那个性。那么到了秋天，你就会出现咳疟，像咳嗽类的这些病，或者是感冒或者是痢疾这些毛病。你没使你的心火变得很足，没有让它充分的发挥火的功能，然后到秋天就会得病，这叫奉收者少。奉，我们原先讲过，就是捧着东西给别人，就是说夏天如果没养好，你奉献给你下一轮的收，养收的，秋天的东西就很少。你夏天没让它充分开泄，没让它充分的拔节。我们还有说一下睡眠，像睡眠的问题就是这样，你一定要记住睡眠为什么重要，实际上你去看天地万物就应该能懂，天地万物，就是植物要想拔节的话一定是在夜里。也就是我们原先所说的寅时，就是夜里肺气开始输布全身气血的时候，这个时候你一定要靠深度睡眠来完成。所以再熬夜不要熬到三点，如果听懂了这些课，那么就一定要十点半睡觉。因为那是你养生的基本准则。这样你给了秋天的东西就很少，那么到冬至的时候，你就会重病。所以这也是中医文化的一个特色，实际上是什么呢？你夏天没有疏泄过度，它很多的好东西，它就不成秀，你到秋天，就像收麦子一样，你到秋天你就收到瘪壳，你收到瘪壳就是收敛了，一收，收到瘪壳了。然后到了冬天的时候呢，你该收藏了，本来夏天你这个谷穗特别丰满的话，这时候一藏不就是一个好东西嘛。但是你这个时候，你夏天没有开泄好，秋天的时候收了瘪壳，到冬天没什么可藏的，没什么藏的时候不就重病吗。人体就没有东西可收了，这个冬也指的是老年，如果你青年壮年时期没养好，青年的时候没养好，到老年的时候，无物可收，老的时候就容易衰老得特别快。我们现在青壮年的时候我们都耗，谁都耗散了。青年的时候都仗着自己身体好，觉得没问题，可以耗，我年轻的时候也耗，夜里不睡觉，拼命的去玩，去读书这样的。这也有点像夏天，就是你夏天就这么散，但是你不要散得过度。你如果养好的话到秋冬，到老的时候你会很好。所以这是夏天怎么养长，养生长。

下面是秋天

秋三月，此谓容平，天气以急，地气以明，早卧早起，与鸡俱兴，使志安宁，以缓秋刑，收敛神气，使秋气平，无外其志，使肺气清，此秋气之应，养收之道也。逆之则伤肺，冬为飧泄，奉藏者少。

秋三月，此谓容平。所以秋天叫怎么养收，一定要养收敛之机。秋天是收敛，就是西方。此谓容平，容平就是开始收，收敛，然后还特别壮大，盛极的意思。天气以急，这个时候在天，天上的气只能为燥气了，所以我们到秋天的时候会看到秋高气爽。气之所以爽，是因为这个时候，天气的变化，节气的变化，在这个时候以燥气为主。这个燥，秋天是这个燥。这

个燥气是正气，是从火的，它是正气。然后到秋天我们会发现有一个现象，秋天我们的衣服，比如夏天很潮湿的话，到秋天会一下子变得都特别干燥。实际上这个干，变干了，这个是什么呢？是燥气的收敛功能发生作用，这是正气。我们经常还说过这个躁，在我们日常生活中，我们会用到这个躁，和这个烦躁。记住啊，当烦躁时实际上是，如果你生病的话，再出现烦躁的症，这是很严重的病。那么烦是指什么呢？烦的这面是从页部，是表示头，凡是从页部的都跟头有关。比如颈，领这些都跟页部有关。那么这是头，虚火上头。所以，烦，记住，烦是心病，心脏的问题，心经的问题，心血的问题。烦是心病，火，虚火，敛不住，上头了，往头上飘。所以你头晕，头疼，都要可能会使你烦。然后躁，从足字边，躁从足字边，就是乱动，烦躁不安。就是动哪儿都不合适，这个在中医里是属于肾方面的病，就是精不足的病。有一种老人在要快死之前他会出现一个烦躁的一个象，就是循衣摸缝，就是天天在那儿捻那个衣服扣子，捻，捻，捻，就不知道这手往哪儿放。实际上这就是肾精大亏的象。所以我们经常说烦躁，你像很多人，你要坐在那里老抖腿的话都是这个毛病，都是精不足，坐在那儿就抖腿。所以中国古代相书上就说，男抖穷，男人要老抖腿的话，坐到那儿那二郎腿，或者是这个腿没事就在那儿掂哒掂哒，跟你的身体状况很有关。因为你肾精不足，你没有力气想事，肾精不足他就没法上脑，太阳经气不足他就上不来脑，你脑子思维就要问题，你思维一有问题，你做事就要问题，你做事一有问题，你不顺，你老做不成功，你不就穷吗。所以男抖穷。像你要是招到这种员工的话，先让他回去养身体，你就是把他招进来他也给你赚不来钱。明白吗。这就是你看这个人，其实挑员工很重要，所以挑员工，古代就是很讲究的，好像就跟看相一样。实际上对于中医来说，这就叫什么呀，望（诊）闻（诊），我一看你，我就应该知道你的病在哪儿，闻，我一听你说话，我就知道你的气在哪儿。你的气如果是从丹田处上来的，你这个人气肯定很足。这就是望闻，我一听你的气在哪儿，你的气在这儿（脖子），你自己就在这儿飘着，然后你一进来，我一看你气才在这儿，你说话气都短，我让你做什么呀，你还做推销呢，你做什么都没有用的。你自己还在这儿长出气呢，动不动就胸闷气短的，你怎么给别人去创造价值。所以一定要记住，我们的身体实际上跟我们将来事业做多大是密切相关的。身体好了，事业才可以大。身体不好，你考虑问题就会出错，就会出很多方面的问题。孔子为什么是圣人，孔子就说，不用去搞那些大道理来教训你，我一看你行走坐卧，我看你大白天还在那儿睡觉，就是朽木不可雕也。你一点阳气都不足，你都调不上来，你白天也在那儿呼呼睡觉，这不就是朽木不可雕也，粪土之墙这是，怎么培养他都没有用。记住这就是中医的理和生活的理是贯通在一起的。所以天气以急，这个时候天气就是一片燥气，地气以明，天一燥，地也就跟着明亮透彻，就像金属一样。所以西方为什么属金，

有人老说，说中医这个五行是封建迷信，实际上大家一定要记住，迷信这个概念，就是说你不懂的时候你瞎信就是迷信，你懂了它就不是迷信。所以中国为什么用五行的东西来说这些春夏秋冬，或者是说肺气，五脏六腑等等，实际上它在告诉你，这些东西它只是一个取象比类，它只是把秋天这个气，告诉你，秋天的气就像金属一样特别的明澈，收敛。凡是走这个气的都属于金气，都属于秋天的气。而肺气也是，肺为娇脏，它也是要非常地清澈的，如果你肺里面有好多的痰，好多的脓，你不是就是重病了。所以它一定要很清澈。所以大家一定要记住，这个是地气明，这都是取象，取象比类。然后是早卧早起，看啊，原先是什么？春夏秋冬，春和夏都是夜卧早起，晚点睡。而到了这个时候了，是早卧早起，要早点睡，因为天地之气开始收敛了。人，相对于人而言，你也要干嘛，收敛，你也要收敛了。你也不可以再外散了，所以这是早卧早起。与鸡俱兴，就是跟鸡叫一起起来，过去与鸡俱兴，这个鸡是比较早的。现在一般来讲，就是说告诉你到了这个时候，反正是天亮，前几天我们讲过，你只有在那个五点到七点的时候，那个时候是天门开，人的气也应该开了。所以那个时候人也应该起来了。使志安宁，记住到这个时间段要使志安宁。情志上要安宁了，要收敛了，不可以再外散了。同样这个志，我们原先说过，志是肾神的表现。实际上在这儿还有一点要告诉大家，就是性生活也要收敛了，为什么这么讲啊，其实现在我们看来看去，都认为动物它是有节律，它的交配是有节律性的。比如说我们经常看《动物世界》，说交配的季节又来了，对吧，老听到这样的介绍，好像动物是按照节律走的。那么我们人是随时随地好像都可以开始性生活一样，好像没有节律。可是按中医的养生原则来讲，是认为秋天的时候也应该有所收敛了。实际上动物到冬天的时候就要冬眠，因为冬眠是它养精的时候，那么人到这个时候也应该收敛，然后养精。人虽然不像动物那么明显，因为人现在离自然真的越来越远了。可是中医实际上是非常讲究生态的，我们原先说过，它就讲天人合一。天都这样了，你人就按照天去做，因天之序就不会有错。你如果违背了天的序你就会生病，所以人虽然摆脱了动物的这种季节性，但是也要按照天地自然的顺序去做，否则的话也会生大病和重病。记住啊，这叫使志安宁。以缓秋刑，缓，就是舒缓一下秋天的，秋刑是什么呢？刑是刑罚，就是秋天的肃杀之气。秋天是有杀气的，所以原先我们就老说秋后问斩，因为秋天有杀气。现在我们实际上也是这样，到秋天以后我们国家可能就会出现严打，没说春天严打，春天不可以动杀机，明白吗。到秋天的时候，人的气自然的就会到这方面来，就会出现肃杀之气。而男人也一样，男人一到秋天，男子悲秋，男人一到了秋天慷慨激昂，特别的悲愤。所以这就是秋天，以后我们还会讲。以缓秋刑，这时候要舒缓秋天的肃杀之气，收敛神气，要把神收回来，以使秋气平，让秋气能够平，不那么肃降，不那么肃杀。然后是无外其志，不要再往外散了。

因为我们刚才讲夏天的时候就讲往外散，这个时候就不能散了。使秋气平，无外其志，使肺气清。这样就能够使肺气比较清肃，此秋气之应，这是秋天的一个正常的人和自然的一个对应，这叫养收之道也。养收就是养收敛，养收敛就是前面这些，你做到前面这些你的收敛气机就可以做到了。你这样你就能够收，万物，天地就可以收到丰收的那种东西。所以到秋天的时候，就是酉时，酉时就主什么呢？主气味的味，味就特别厚道，在我们日常生活中什么味是最厚的，就是蒜和辣椒。大家不知道想过没想过，大蒜和辣椒为什么不入药，没说你找中医大夫来了，中医给你开一个药，大蒜二两，辣椒三两，从来没有过，对不对，大蒜和辣椒为什么不入药，实际上古代人是这样分的，就认为大蒜属于在气的层面，入气分，大蒜是入气分的，凡是入气分的药都走什么呢？都走清窍。所谓清窍是什么呢？像我们人体就是眼睛，小便这些都属于清窍。那么在所有的事物当中，大蒜是气味，气比较厚重的。所以吃大蒜的时候，我们有时候会流眼泪，而且撒尿会有味。因为它的味道，气太厚重了。中药虽然取其偏性，但也不能要大蒜这种特别的东西。因为它是针对每个人的不同需求而定的，所以像大蒜和辣椒这种东西只能因人而异，你能吃多少就吃多少。你吃多了你小便就有味，然后辣椒是走味道的。因为我们刚才讲了味，秋天，这个辣椒是走味道的，凡是入味的，入血分的，入味就是入血分，血也属于阴，味道也属于阴。所以它都是入血分的药，那么入血分的药它就走人的浊窍，所谓浊窍就是哪儿呢，比如说，口，还有大便。所以吃辣椒吃得多了以后，你就会嘴唇里边就会生疮，因为他味道太厚重了，然后大便就会便血，或者是疼，肛门疼痛。在日常生活中你就应该清楚，我的生理需求是多少，你再去吃。那么到了秋天，味道的东西，秋天就是味厚，果实，所谓的五谷我们就要取其味，味是入血分。秋天万物都收获了，所以我们要吃的是它的那个入血分的那个层面。所以就是说这个是什么呢，养收之道，逆之则伤肺。如果忤逆了它，你就会伤了肺气。因为肺气是对应的秋天，这样冬为飧泄，飧泄是什么意思呢？飧泄就是，看这个字，飧就是夕食，就是晚饭。飧泄是什么意思呢？实际上就是食谷不化，不知道我们大家出现过没出现过这个问题，就是吃的东西没有消化就拉出来了。如果你伤了肺气，我们说过肺与大肠相表里，如果肺气出现问题的话，肺气虚了的话，那么你大便成形的能力就会很差。这样的话你就会食谷不化，就会拉出这样的东西。到冬天的时候才显出来，为什么呢？叫奉藏者少，你藏不住，因为你的收敛气没收住，所以奉献给收藏的，冬天的东西就很少。

第4部分　《黄帝内经与智慧养生》学习笔记

4.1 为什么要学习黄帝内经

在国学经典中的地位和意义

1.《黄帝内经》在国学经典中地位独特——唯一一本以帝王命名的书。

生命之学是帝王之业，是大功德，大慈悲。

上医医国，中医医人，下医医病

圣人为什么重医药

所谓圣人就是能够听从自己本性的人，就是能够掌控自己身体和欲望的人。如果又能够让别人听从自己，就可以由人而王。

天下即人身，人体是在所有的组织系统里最精密的自组织结构，它自己有一个和谐的机制。古人认为人的任何思想都是从身体当中来的。《大学》讲至善，《中庸》讲太过与不及，而所有的太过与不及都源于人身体结构内部的太过与不及。假如肝火太盛，木(肝)生火(心)，我们的心就会烦乱，做事就会很急躁。如果肾经不足典话，我们就思维就不够。拿破仑有一句话：人的身体结构即命运。中医的话是人的身体结构和功能即命运。生命医学又是人类学中最高的学问。中国文化强调从医入道（和）道以医显。

2.可以认知自我

生命活力：魄力精神意志胆识聪明

人身难得，真法难闻，中国难生

魄在中医里涉及到它是肺的神。肺神，肺气足了以后它的外现就叫神。力，涉及到肾，力量从肾来。肺和肾都涉及到一个先天本能的问题，所以魄力关系到本能的问题，是学不来的。不可以向别人学魄力。

精神，在中医里，肾的最基本的物质就是指精；神是心的神明。精神在中医里是心肾相交的能力。

胆，是主决断的。胆识涉及的是胆气足不足。

意志，意是脾（精）的外现，心之所存谓之意。脾主运化，脾精足不是记忆性的问题，而是关联性的问题。关联性好，就是运化，就是头脑灵活的表现。志是肾之神，肾主收藏。意志是人体运化能力和收藏能力的体现。运化灵活，又能定住坚持，就是有意志力。

聪明，肾开窍于耳，肝开窍于木。聪明与否，看肝肾能力。

学习《黄帝内经》，培养更多地向内观察我们人身的能力。它是国学经典里边最为寂寞的一项。向内看很痛苦也很难，所以自古圣贤皆寂寞。西方是要认识自己，而中国文化是要天人合一。天人合一就是天和人的和谐，大宇宙和小宇宙的和谐，人与自然的和谐程度越高你就越接近至善。

——讲得真好。不能善待自己的生命，就不是至善之人。

人身难得，就是要关注自己的内心生活，和我们内在的脏腑的那种运转，懂得了人体，就懂了人生的很多方面。身体是革命的本钱，是借假修真的载体，是要蓄之养之道精品。

——我是文革期间的学生，没有学过生物、植物、地理、历史等，是医盲，很吃亏。人身难得，过去亏欠的，如今要努力补回来。

真法难闻，《黄帝内经》是黄帝和老师的对话，核心问题也要通过一种斋戒断方式，不仅是持斋，而且要控制自己的俗欲，没有私心杂念的状态才能得到。学习时要修自己的身，修自己的心，真正能够看到里面去。

——和日常生活相关的一部经典，集中了古代人养生的智慧。只是在这个浮躁的社会，静心学习，已然不易，更何况其他呢。

中国难生，生为中国人是一种难得的福分，要有一种深厚的感恩心和自豪。只有中国有真么多的经典，可以让我们去读，重新去反省人生，其中包括认真地体会身体的每一个细微的变化。

——已经是中国人了，便不再讨论是否是一种福分。外国人也有他们的福分。真正的福分是充分学习和利用自己祖国的经典，确实获益。

3.可以培养我们的洞察力

对天地自然的感悟

对日常生活的感悟

我为什么要学习《黄帝内经》

移植人最关注的是肾宝宝的健康，整天围着他转，就像家里添了小孩，多少人都不够用。养生对我们似乎是奢望，还有资格吗？

有个不知是真是假的“太医”，号称可以医治癌症数种，对器官移植者却无计可施，在他看来，似乎我们难以再见天日，只能耗尽精气等待死亡了。也难怪，“太医”当值之日，尚无移植之事。我自然很痛恨这种不给人以出路的人，不管他说得是真是假。你看牧师、和尚，在人临终之际，还让你满怀希望，向天堂或向西方极乐世界奔去。

面对现实，有时想起来也很好笑，像我们这样的人，肾已经挪地方了，那个肾经还是原

道吗？

既然还活着，就有是养还是耗的问题；何为养，何为耗的问题。

抛开我们的特殊性，面对关于养生的种种理论、书籍、讲座，真让我们目不暇家。我下载了不少，大概地浏览了不少。不太喜欢台湾人的虚张声势，标新立异，夸大其词。大道至简，觉得洪昭光等大陆学者的话更靠谱。

移植人离不开抗排异药物，正是这些药物的不断改进，才使移植物的存活期越来越长。

除了药物，除了医生的调理和治疗，根据我们的特点，自己还能做些什么积极的事情，或者说如何正确地吃、喝、准确地拉、撒，适合进行哪些运动，这是我关心的。

残缺之美，美不在残缺，而在尚存的部分仍充满活力，还有朝气，还有故事。

我看过关于《黄帝内经》的 60 集纪录片，也很有意思，至少知道了这部经典大概是说啥事。

曲黎敏老师的视频讲座，更容易理解，更接近生活，不管是论说真谛，还是调侃，比较有意思。

各类专家总是要运用自己知道的那点事，来看待世界，解释世界万物，我们吸收其中对的部分，就会受益无穷。专家知道的那点事，比我知道的那点，多得多。

总喊着养生的人，未必就会保养，保养得很好。也许是因为总忘乎所以，缺乏自制力，才总摇着旗提醒自己，约束自己，比如我。无论如何，我在学习，在思索，在行动。

曲黎敏：女，山东人，1964 年生，1987 年毕业于北京师范大学中文系，后为北京中医药大学医学硕士，医史人文系副教授，主要研究方向为中医哲学与文化。著有《易道气功养生》、《中医与传统文化》，论文有《中医学形成的文化背景》、《五运六气与流行病相关问题研究》、《中医抗击瘟疫史》、《天人合一的医学内涵》、《中医学?人的学说》等 30 余篇。

4.2 中医与日常生活

北京东边是崇文门，崇文门是文官走的门，只可以走一种车,就是酒车,大家都喝酒,都要应酬,实际上酒在中国文化的概念里是具有生发的性质。西边是宣武门,宣武门是武官走的门,只可以走一种车,就是刑车。它守的是肃杀之气。

安定门和德胜门,从风水学上来讲，北门是不可以开的。因为南方的疏布是做慈善，北方主收藏，藏就要藏得住。收藏到是心爱之物，是不给别人看到的。这类似肾精，肾精藏得越足，向外散的东西就越多。安定门是出兵打仗的时候才可以开启，要打仗首先要有定力才可以。德胜门是回来的门，就是说万不得已要出北门的话，也要有出有进，这是北方的内涵。

只有肾精足，才能有定力。泰山崩于前而不乱。能够做得到的就是婴儿，因其肾精足。

肾精不足容易恐惧，习惯能够战胜恐惧。人只要闻木声则惕然而晶，是胃气不足和肾精不足的像。

左春，右秋，上夏，下冬，中为长夏。长夏是夏天过后有一个季节，是运化四方，把开花的过程变成结果的过程，叫中央脾土。

为什么要封禅泰山，主要是由于东主生发之机。打仗开始时敲鼓，鼓声主生发，结束时鸣金收兵，西方属金要收敛。《黄帝内经》源于对自然的感悟，通篇东南西北和春夏秋冬。

《黄帝内经》不是讲如何治病，主要讲如何顺其自然。

人体中部在哪里？肚脐（神阙穴），只可以灸法，不可以针刺，它不是中部。

人的中部是人中。因为它是人体两条最大的经脉，任脉和督脉的连接点。

督脉是大阳经，主气，决定男人的生殖。脑髓、肾和腰脊、脊柱、脊髓。

任脉是人体大阴经，主血的。

这两条经脉都是奇经。十二正经是人体正常的生理的现象，奇经八脉是人体的一种很特异的方面的一种能量，甚至可以说它是元气大储存地。它可以决定人生的许多重大事情。女人生育由任脉决定。

人中是任督二脉的交汇所。晕倒是阴阳离绝，阴气在下，阳气在上。刺激人中，阴阳重新和合。人中应该深、长、宽，阴阳、气血交通能力强。人中还叫寿宫、子庭，能否长寿，是否多子多孙。人中的深浅除了先天，还和保养有关。

冬吃萝卜夏吃姜，不找医生开药方。夏天人体的脾胃最虚，消化能力最弱。冬天阳气内敛，脾胃形成一个内热的格局，可以滋补，也可吃萝卜顺气。

仁义礼智信，也是从身体当中来。东方主生发，仁就是东方，就是你一点点善念。义是白送人的东西，主散，是南方。礼是西方，是约束，如何约束人性，也是人性的收敛。智慧是肾精的外现，肾主智（志）。信是中央脾土，人言为信，人说的话要像土地一样真实可靠。小孩子志向高是因为精足。

《黄帝内经》到底讲什么。

1 顺其自然（因天之序）

2 健康长寿靠自己

3 天人合一

因天之序，天的序就是从夏到秋，从秋到冬，从东再到春。天之序永远不会变，人体也要顺应这个次序。最好的状态是四象全有，见群龙无首吉。要认清自己的位置和状态。

健康长寿靠自己，《黄帝内经》是讲医道的书籍。健康是积精累气的过程，靠的是吃好睡好，消化吸收都有了，人才能健康。万恶淫为首，性事、情绪也跟健康相关。真正的医疗保险，就是精神文明。

疾病和生活密切相关，与人和人性也非常相关。调理好生活，调理好身体，才能调理好人。

天人合一，自然法则在人身上都有体现，也叫做有诸内必行诸外，所以中医有望闻问切。人和自然越和谐，越至善。中医所追求的最高目标就是天人合一。

4.3 十二时辰的养生（子~卯）

天因之序，人体生命日节律，一天当中人的养生法则。

子时，夜里 11 点～1 点。古代大时，一个时辰为 2 个小时。

胆经当令，即值班。

1. 养生机：子时是一阳出生，最黑暗的时候阳气开始生发。

凡十一藏取决于胆。有时晚上八九点开始犯睏，到十一点反而清醒了。这是因为阳气开始生发起来了。

——自从听了曲老师的课，我晚上 11 点更清醒了。这就是说，最好 10 点～10 点半睡，如果 11 点睡，不容易入睡。

任何一个脏器都关系到三个方面：“形、气、神。

形是是物质基础。胆切除了，胆经仍然存在。

——肾挪地方了，肾经仍在，即使这条经有目前还未知的变化，先假装没变吧。况且，其他经还在，也够研究一阵子了。不过会不会由于肾位置的转移，干扰了其他几位呢？咳，较什么劲呢。

气是经络的气的运行，生命的运动方式。

神是指形、气特别足了以后的外现。

西医说内脏，中医说内藏。一根手指上就会有五脏。手上有皮毛，肺主皮毛，皮肤病与肺气有关。皮下面是肉，跟脾有关，脾主肌肉。手指上还有血，由心所主。骨头是肾所主，骨头是最固敛的东西。人的活动都是由筋来连缀的，跟肝经有关。

打哈欠是胆气生发，所以打完以后精神些。胆主决断，决断不了挠头，挠的是胆经。

2. 为什么十二生肖：“鼠”为首

为什么用老鼠当胆经的形象代表，因为子时阳气还特别小，像老鼠一样小。胆为少阳，太极图的鱼眼为少阳。

——明年是鼠年，要有一个好的开头。作一个科学的，一年四季不同的，每日起居锻炼计划。

3.失眠的原因与治法

一种原因是心肾不交造成失眠。心为南方，心就是火，肾为水，心火是上漂的，肾水是下行的，虚火全在上面扰头就容易睡不着。治失眠就是要肾水上去，让心火下来。

——我是一喝咖啡就睡不着，有时真是一夜未眠，第二天早晨还挺精神。

另一种是胃不和则卧不安。元气用在了消化食物上，阳气不能到达头上，睡不着。治疗方法是晚上少吃。古代甚至过午不食。上午，天、人大阳气可以化万物，可以把食物消化掉。晚上是一派阴霾之气，任何东西都不容易化开。

——所言极是。

4.3.1 丑时（夜里 1~3 点）

肝经当令

1 左肝右肺（降龙伏虎为最难）

药王殿，孙思邈像，一般都是坐着老虎手上抓一条龙。东方青龙、南方朱雀、西方白虎、北方玄武。二龙戏珠图，中间的珠子代表生命。青龙都是腾龙，升着的龙一定要降着头。虎都是主降，白虎主屯的往下降，下山虎最厉害，都是抬着头。任何东西不能只降不升。这是否极泰来的概念。降龙伏虎很难。肝气是主升的，头疼很多时候是肝阳上亢，是收敛的功能即降出问题了。左边主生发，所以左肝。右边主降，肺气主降，所以是右肺。在道教养生里边，也认为升中有降，降中有升才是最难的一件事。

见群龙无首吉，就是生发生长收敛收藏全有，就是生命之机。是人生的最高境界，也是人最健康的状态。

如果没精打采，是生发不好，生发不好是由于收藏不好，肾精耗太厉害了。水生木，冬天肾水没有藏够，春天木就升不起来。中国文化是看前三步，后三步，而不是看当下。不治已病治未病。固摄住中央脾土，再把收敛功能恢复，肝病才能好。肝肾同源。

——讲得好。

2 肝藏血，肝主筋

藏血的功能，就是升龙的低头，藏的住。筋，就是身体的弹性，如握力，弹性出问题都

是肝出问题。筋的弹性出问题是由于血出问题，血不能濡润筋了。现在肝病多，夜里不睡，1 点到 3 点不睡，养不起肝血，这是很危险的。

——肝不好，还熬夜，慢性自杀啊

3 将军之官，谋虑出焉

将军之官，出自黄帝内经的《灵兰秘典论》，是主谋略的。聪明才智发挥如何，全看肝气足否。将军不是能打仗的人，而是能够运筹帷幄的人。运筹帷幄在这里就是藏血。谋虑出焉说的是，把肝气养足了才能出谋略。日常生活中刚开始生气时是左边疼，那是肝气先淤滞住了，不会一下子就疼到肝这来。再生气，就吃不下饭了，叫木克土，木是肝，中央脾胃为土。

——还是少生气为佳。先做到生气以后及时化解，减少郁闷时间，再修炼到不生气。更高的标准是气死人，这门功课我就不选修了。生气以后按摩肝经上的太冲穴，感觉不错。

4 将军很“牛”，但出手要“三思”

丑字是要伸手又缩回来。丑时虽然生发，还要有所收敛。

寅时（夜里 3～5 点）

肺经当令

1. 经脉为什么从肺经开始

黄帝内经经脉篇里，就是以肺经开头。顺序是肺大胃脾心小肠，膀肾包焦胆肝肺。春节在寅月。夜里 3 点～5 点醒来最不好。

——曲老师念这个顺序，像背口诀，真溜。我晚上喝水多，夜里总要起来。以后要研究一下，什么时候喝水，能错开在 3～5 点起来。

相傅之官

肺经是相傅之官。相傅是皇帝的宰相，同时是师傅，如姜子牙、刘伯温这种帝王师。

肺经主气，主治节。从 3～5 点，人的气血开始重新分配，心要多少，肾要多少，由肺经分配。3～5 点应该睡得最沉，人从静到动的转化，一定要通过深度的睡眠来完成。

2. 老人早起意味着什么

老人容易早醒，人老了以后，肃降的功能差了，没有多少精可以收敛了，只剩宣发了，没有肃降了。正常人如果此时早醒，大汗淋漓，你的收藏功能已经很差了，应该去找医生。

——虽然自然年龄没到七老八十，但有些功能可能有点提前衰老了。自从得了尿毒症，没有连续 10 几个小时睡得很沉过。不失眠，睡眠质量不好。除了在外边玩和干自己极感兴趣的事，工作和学习时不能连续保持精神饱满，一会就累了。我得养精了。虽然是一台破车，

还是要刹车灵，保养好，才能再拉一阵子。

3.心脏病患者死于凌晨三四点的原因

——如果我猝死了，我的亲朋好友一定不要难过，对我来说这是一种最好的死亡方式。

4.3.2 卯时（早晨 5~7 点）

大肠经当令

1.天门与地户

早晨 5～7 点，人排便是很正常的现象。早晨天亮了叫天门开，相对地户也要开，地户在中医里指定是魄门，即肛门。

2.肺与大肠相表里

表里像夫妻，里外一起忙。中医问二便，是问心肺功能。大便出问题是肺气出问题。解不出大便应该憋一口气，而不是攥拳头，肺气可以推动大便排下来。

——记得有一次单位请来一位讲 UL 标准的外国人，我负责技术翻译。不巧他生病了，医务室的医生带着我前去北京饭店慰问。我的英语水平也就能对付技术问题，可大夫总问"有痰吗？""大便干不干？"我急得直挠头（挠的是胆经）。

——有句俗语：拉屎攥拳头，要的是那股劲。错了，应该憋气。

3.便秘与拉稀（主津所生病）

便秘是肺气过实，津是往外渗透，把里面的液都渗透出来了，就便秘。津是动词，往外渗透、挤压的动作。拉稀是筋的功能不足。

4.4 十二时辰的养生（辰-申）

4.4.1 辰时（上午 7~9 点）

胃经当令

胃经是人体前面一条很重要的经脉，阳明胃经。痤疮一般长在脸颊和额头上，这是胃经的病，由于胃寒造成的。通常是喝冷饮的人。人体有自保功能，拱出热来攻这个寒，攻胃寒形成胃的燥火，更干渴，喝更多的冷饮，恶性循环，燥火显在脸上，形成痤疮。夏天应喝温水，越喝温水越解渴，越喝凉水越不解渴。

——明白了这个道理，劝小孩子们不要把可乐雪碧当水喝。

——美国人长痘的多吗？也许他们不容易胃寒。洋人的东西不一定适合中国人啊。中国人爱喝茶，基本喝热茶，也不会猛饮，是品。

1. 为什么要吃早饭

经脉气血从子时一阳升，到这时已经升起来到大肠经，此时像春雨贵如油，要补充一些阴。食物就是属于阴的。

——中、西医都主张要吃早饭。我们为了服药前吃点东西，也一定会吃早饭。

——有人主张早饭要丰富，有人主张要简单易消化。真是少则得，多则惑，听的多了也不完全是好事。酸奶+燕麦，有时加一片全麦面包抹芝麻酱。不管别人怎么说，当作既定方针吧。

2. 早饭多吃会不会发胖

吃早饭是不容易发胖的。上午阳气最足，人的阳气也最旺盛。脾主运化，能过通过运化把这些变成精血，输送到五藏去。

3. “胃经”的涵义

胃经过乳中，痛经等与胃经相关。乳汁是血的变现。胃吃下东西，变现后精华就是血，乳汁又是血的变现，小孩子容易吸收。

4. 血病与胃（主血所生病）

前腿出现毛病，通常都是胃经出问题。

胃经也过膝盖，古人坐姿手捂膝盖，手上有劳宫穴，属火，保护胃气。古人跪姿也要把手放在膝盖上，这都是养生。

胃经的足三里是长寿穴。经常按摩足三里也是养护胃气的一个很好的办法。

——有位叫萧言生的先生认为：敲胃经比敲胆经重要，敲胃经才是真正的“七分养”。

——这个足三里的位置，不是太好掌握，没怎么敲过。

——曲老师讲的都是基本原理，实践方法还要去找，去体验。不过现在不会听什么就全盘接受了，有了分析的依据。

4.4.2 巳时（上午 9~11 点）

脾经当令

1. 脾主运化

脾和肺同属太阴，都具有分配的功能。肺分配的是全身的气血，脾主管把胃腐熟了的食物的气血输送到肌肉腠理当中。脾相对肺来说，是前期的初步的工作。

——很惭愧地说，觉得脾很抽象，常说胃疼、肝疼，很少有人说脾疼。如果不是有人脾破裂了，很多人都不知道脾在哪里。

2. 脾主身之肌肉

脾主全身肌肉。脾胃不合，就会肌肉无力，身体无力。脾有一个外现，表现在嘴唇上，脾运化好，嘴唇会很滋润，丰满。脾弱，嘴唇发瘪，发干枯。重症肌无力，也是脾病造成的。一些老人眼皮下垂，也是脾的问题。

——脾胃不合，中医挂在嘴上的话。知道了它的外现，再去找调和的方法。

3. 脾在志为思，思伤脾

意志，意是脾的神明。过分思就会伤脾，伤了脾气、脾经、脾神伤了意。

——中国人总说三思而后行，所以比较伤脾吧。胆经不足，决断力差，遇事好嘀咕，就会多思，伤脾。

4. 诸湿肿满，皆属脾

身体的诸湿肿满皆属于脾病。

——对中医的湿，感觉很神秘，现在只知道了是脾的事，还要进一步学习，才能有基本概念。

4.4.3 午时（上午 11～13 点）

心经当令

1. 午时一阴生

午时与子时相对。在最热的时候，阴气开始升起来了。古代非常重视子午时辰。

——有时中午还没吃饭呢，就犯困了，不知是咋回事，通知该休息了？

2. 子午功（心肾相交）

心和肾相交的能力越强，人越有精神。心的神明为神，肾的神明为精。心肾相交就是让心火下去，沉下去，让肾水上来。子午功借助天地一阳生和天地一阴生的时候练功，有点像盗天机。

——心肾相交，多么令我向往的一种状态啊。平时总睡不沉，锻炼累了，玩累了，有时会好一点。如果很累了，反而睡不着了，连睡觉的力气也没有了。

3. 为什么要午睡

我们不练功的人，只有在此时睡觉。睡得死死的，那个时候就是指心肾相交。睡得不死，就是心肾不交。午间要有一点小隙，至关重要，哪怕闭眼养养神。达到心肾相交还有一些土办法，比如晕针，晕的一瞬间心肾相交，这种人病好治。

——如果没有对电视节目的依赖，中午会休息的好一些。

4.午“马”的涵义

午时属马。有一味药阿胶，山东的黑驴皮和阿井的水熬制才可以。马属火性，驴属于水性。马的性子很烈，给马一鞭子，它会跑到死。有点像心经一样，心永远跳个不停。所以午时心经当令。驴不一样，越抽它，它越不动，再抽就蹽蹶子。对驴要哄，要骗。用马皮做阿胶，是主散的，达不到用驴皮那种主敛的效果。药不能乱来。只要是战马一定要让它跑。血是红色的，主散，吃阿胶增加血的收敛性，不是补血。

——我是属马的，怪不得虽然很累还是闲不住。没事找事的要忙到死了。

4.4.4 未时（下午 13～15 点）

小肠经当令

1.受盛之官，化物出焉

小肠是主吸收的。腐熟的东西的精华被小肠吸收，然后拿出来供给各个脏器。

2.午饭要吃好

午饭要营养和口味相对很高，易于吸收。如果不吸收，就会形成垃圾，反而要调动元气化掉它，身体更虚弱。要针对自己的消化能力去吃。

——非常有道理。不能吃得累着了呀。

3.心与小肠相表里

表为阳，内为阴。心为君主之官，不受邪，主散。心脏的病最初有可能表现在小肠经上。有病人检查心脏没问题，但每日下午 2 点多都会胸闷心慌，小肠属阳，这就是说，外边很敏感的东西已经知道里面即心，出问题了。

这个时间段如果出现心脏不好受，要格外注意对心脏的保护。

——已经定义为夫妻了，就不能称为邻居了。没太注意，是不是互为表里的，都是邻居呢。

4.4.5 申时（下午 15～17 点）

膀胱经当令

1.朝而受业，夕而习复

当小趾出问题，有可能是膀胱经的毛病。是可以走到脑部的一条经脉。这个时间段记忆力好，头脑灵活。古代叫朝而受业，夕而习复。早晨学习的东西，到这个时间段，好好复习，增强记忆。此时办事效率高，阳气正好都是通过上脑。

——对一日的起居、学习、工作安排有帮助。

头疼要分清是两边痛，还是前额痛；是后脑痛，还是里面的中空痛。这是完全不同的毛病。两边痛，胆经的问题。左边偏头痛，有可能是肝血问题。右边偏头痛，有可能是肺气问题。用药都可能有所不同。前额痛，像带个帽子，是胃经的问题。后脑痛是太阳经，膀胱经的问题。里面的中空痛，是肝经问题。

——第一次听说呢，知道了是哪条经的问题，循经按摩止痛吧。

2. 膀胱与肾相表里

男人撒不出尿时，往前弯腰，是阳出不来的时候，靠肾的力量往外顶。当撒尿出问题时，一般是肾出问题了。

行走坐卧都是养生，包括大便小解也是养生。小便要咬住后槽牙，牙齿是肾经的外现。骨头是最密固的，肾和骨头是一回事，肾主骨。牙齿好不好，是肾气的问题。咬法是肾齿两枚如咬物，好像咬物，实际上是憋住气咬，没咬牙。还有就是别说话，说话上气，在上面泄掉了。

——我的牙从小不坚固，姐姐们插队时，瓜子都是用手提包往回拎，我嗑瓜子磕的 2 颗门牙齿各有一个小豁口。先天肾气不足。但愿骨头不要疏松，牙齿能够保持住现状。

3. 存储津液，气化则能出焉

膀胱经是最长的一条经脉，申猴酉鸡，它像猴子一样上窜下跳。它主存储津液，气化则能出焉。有些干燥症，要记住嘴里的唾为肾所主，膀胱经如果气化功能好的话，能够把肾水带上来，就可以满口唾液。如果气化不好，阳气不足，肾水也上不来，就口唇干燥。

——活，舌下有水。那个鼓舌可能有道理。

——压腿、抻筋据说是在练膀胱经，没事试一试。

4.5 十二时辰的养生（酉-亥）

4.5.1 酉时(下午 17-19 点)

肾经当令

1. 肾主藏精

"精"是什么？"精"就像钱，可以买，可以变现。缺这个细胞了，可以生出来。精是可以变现的，也就是支持人体生命活动的最基本的一个物质。

2. 肾神为志

肾表现的是一种志向的东西，小孩子精足志向就高远。

3. 酉“鸡”的内涵

鸡在所有的动物里，它最下，鸡是火性。什么是能藏在水里的火，真阳。雷电与之类似。中医把肾里藏的一点点火，叫做龙雷之火。这点火是人生的一个最基本的一个，可以生发的那个东西的源泉。

鸡只能炖，它属于火性，放在水里炖。鸭子属于寒性，要烤。这样吃东西，才符合物质本身的性质。鸡养人，为发物，即能够把热散出来，它藏着一点点真阳。

4. 酉时发低烧是肾气大伤

发高烧比发低烧好。发高烧是气血足的一个象。小孩子动不动就发高烧，40 度。发低烧是气血水平已经很低的一个象。一般到了晚上 5～7 点的时候发低烧。就是肾气大伤。哪些人容易表现出来呢？

一个是青春期的孩子，如果手淫过度，就会肾气大伤，酉时发低热。应该让孩子多读圣贤书，让孩子对身体的关注度转移出来，转移到对灵魂的关注，不应该是生理卫生。中医讲，欲不可早。女子性生活过早，伤血；男子伤精。将来对身体的危害是没有穷尽的。

还有一种是新婚夫妇，如果性生活过度，也会发低烧。

第一点，肾精是最具创造力的，黄帝内经说它可以技巧出焉。技巧表面意思是心灵手巧，是肾精足的表现。

创造力最强在我们人身上的表现，是生育一个孩子。

第二点，人活一口气，涉及到元气的问题。元气是先天带来的那点东西。人的气机是少阳，是小火，是温嚜。<易经>里的话叫氤氲，是很润泽的东西。元气藏在肾里。五脏就像五个兄弟一样，元气就是父母，一般居住在老大家里。肾在五脏里相当于老大。

每天正常的工作学习是在调动肾经。靠什么调动肾精和元气？盐。中医讲咸味是入肾的。要清淡，不要太浓。元气虚，口味会变得喜欢浓味的、咸味的、辣味的东西。这个像反映出我们元气已经大伤。靠冲窜的东西调动元气。

盐是矿物质，中医认为盐可以重镇安神。真正安神是肾精足，往上调的时候，才能把神定住。

中国人喜欢补肾。人活着每天都有创造和消耗，消耗最厉害的是肾精的外泄。

小孩没有房事，情志上哀而不伤，经脉通畅，成长速度最快。

中年人有房事，情绪上容易受到打击和伤害，哀而伤者，经脉容易不通畅，就会出现老化，机体的老化。变老的原因就是消耗大于吸收。

肾精涉及到色欲的问题。真正的色欲是釜底抽薪，对身体损害很大。

如果情绪经常不通畅的话，郁闷，或者意淫，叫暗耗肾精，比明耗肾精更加损害身体。

如果耗得太厉害了，人中就会慢慢变平。人中状态是可以养的，好好养生，好好吃饭睡觉，人中慢慢会变成长宽深。

身体好的时候，房事是可以激发生机的。身体不好时，会损耗身体。

4.5.2 戌时(晚上 19—21 点)

心包经当令

1.“心包”解

什么是心包呢，心为君主之官，心是不受邪的，那么谁来受邪呢心包来代邪受过。假如中指麻木，是心包的病。

心脏有病，首先发在心包上，中医叫心澹擔大动。

2. 阴气正盛,阳气将尽

3. 膻中者,喜乐出焉

心包经有一个很重要的标志就是叫膻中穴，主高兴的，如果堵了，对身体很不利。要经常按摩。相当于西医里的胸腺。胸腺是很大的免疫系统，小孩子出生前很大的，出生后慢慢退化。按摩此穴，就是刺激胸腺的整个的振动。

这个时辰是娱乐时期，古时是唠嗑，为亥时性生活做准备。做爱的最佳时间是夜里 22 点，现在先保持一个心的舒畅。

人有 2 个重要的 10 分钟。每天和自己的身体交流 10 分钟，比如拍打心包经，最低标准闭目养神 10 分钟。和自己生命当中最重要的人交流 10 分钟。社会和谐，首先家庭和谐。

4. 敲打"心包经"的好处

很重要的解郁的方法。每天睡前拨两边极泉穴十来遍，拨完后敲打前臂中线。经常通过这种锻炼方式，让郁闷、心包积液都可以出去。对身体非常有好处。

手心出汗是心包经不敛。

双手合十，中间空一些，实际上是收敛心包，掌根处正对膻中。眼自然会闭上，因为心收敛了，神就知道收敛了，眼是神的外散，是肝魂。

下跪是一种身心修炼，只有放下自我，才能重现人生的另一面，不是随便在什么人面前都下跪的，在特定的人前。中医讲“以行领气”，通过你的形，你的身体，来保障你气的运

行。

4.6 十二时辰的养生（亥）

4.6.1 亥时（晚上 21-23 点）

三焦经当令

1.“三焦”解

解释一下“三焦”，“焦”字上面代表小鸟，下面的四点水代表什么呢？一定要记住，凡是四点水中国文化里面都是代表火。那么我现在再问这个火，应该是大火还是小火？因为上面是小鸟，所以应该是小火，属于少阳。太阳是大火，人的体表是太阳。

哪里是“三焦”？关于“三焦”有很多的解释。一种认为，“三焦”就是人体的上面的大腔子。上焦是心和肺，中焦是脾和胃，下焦是肝和肾。按位置来规定。

有的人思春，下巴长满红疙瘩。同样是痤疮，长在额头上和脸上是胃经的问题，胃寒；长在下巴上，是肝肾火动，而且动的是真火。

我个人的理解，什么叫“三焦”？我们的心肝脾胃肾，五脏六腑，它中间都有一个联系的系挂。我认为这个系挂是三焦，比如膜、筋、脂肪、连缀物这些东西。

三焦一定保持通畅，人体才是健康的。三焦都病了，人就很危险了。

2.“亥”字解

三焦又为亥时。“亥”字很特殊，《说文解字》以“一”始，“亥”终。道以一贯之。

古文中的“亥”是代表什么？上面一长一短代表一阴一阳，下面是一个女人怀孕了，后面是一个男人搂着这个女人在睡觉。

3. 做爱最佳时机

西方认为 22 点是做爱最佳时期，从生物钟上讲。

前面有心包经，喜乐出焉，下面是肉体，身心不二，进入男女阴阳和合的时期。字面上意思女人还怀孕了，是说到这个时期人就应该睡觉了。是生命开始进入新的一轮，新的轮回，开始养真正的东西。

亥的本意是生命到了亥时的时候，又要从最后到重新开始。所有生发的象，都放在东这一类，木里面。

《易经》把世间万物分为八类，64 卦。卦，就是挑起来，把象让你看。

——不知道是中医真的与易经密切相关，还是因为曲老师是研究文字、易经的，所以经常拿来说事。还好，老师讲得比较通俗。即使如此，我还是不由自主地有点抵触。原来出于好奇，看过一点这方面的书，太难于理解了。说抵触，是因为它太复杂，觉得头都大了。现代人学易经，多数是为了算卦，而不是从中学习其哲学内涵。骗子也在其中作乱，所以鱼目混珠，印象不好。

中国古代文化，包括中医，不是学来的，是用道来看的，道以一贯之。道是一种洞察力。

现在社会知识爆炸，学不过来，荀子说，“其生也有涯，其学也无涯”。生命有限，学习没有尽头。以有涯伴无涯，殆矣。用有限的生命去伴随无尽的学习，是很危险的。

——我原来还以为是要活到老学到老的意思，什么时候又说了“殆矣”呢？才疏学浅，误事啊。

古代学字是小孩越学头越大。道字是智慧坐上了马车，相当于洞察力，也就是悟。道是要悟的，知识要去学。

下面要学习《黄帝内经》正文，应该掌握正确的道的方法。分类取象，取象比类的方法。

中医是按五行的方法分类，其中内含最精确、最简捷的方法是阴阳。一个五行，一个阴阳，最后一句话：大道至简。

阳爻——乾——天——父——马——阳——男人；阴爻——坤——地——母——牛——阴——女人。

男人就应该气宇轩昂，并不以此满足，天行健，因天之序。

而地，地势坤，厚德载物，就是收敛、收藏，承载正反好坏所有东西。女人不厌其厚，德行越厚越好。肚子也属于坤，像大地，像泥土。露脐装，对身体有害。

女人不藏了，大地也就不藏了。

——现在很多女人的确比男人更能包容、更豁达、更有度肚量。

——把土地沙漠化与女人露肚脐联系在一起，有点那个吧。这不是抬举中医啊。

亥时属相为猪，是猪那种享受状态，猪可以养肥，猪没有郁闷，身心三焦通泰。

未时主小肠，小肠主吸收，对应羊。“美”字就是羊大。主滋味。

想学中医，永远不会太晚。它既是医学，又是医道。它是道的表现，道跟你的生活本身对自然万物和自身的领悟密切相关。

医易同源，都是源于对天地自然及人身的感悟。卦象不存在好卦与坏卦的。易经没有好卦，只有谦卦。

社会是浮躁的，人就会得浮躁的病，得上实下虚的病，就会得类似失眠、抑郁的病。

万恶淫为首，百病生于气。真正的医疗保险是精神文明。

在西方得病，先去找医生，不行就去找心理医生，再不行去找牧师。在中国找一个中医就可以了。

——关键是中国有几个这样的中医医生呢？我母亲年轻时得了子宫肌瘤，吃了几服中药，就化掉了。肾友老大姐 19 岁得肾炎，找到一位老中医，一直维持到她结婚、生子。到了更年期，肾病重了，老中医也不在了，很快就发展为尿毒症。

中医不单纯地治病，而是全方位地指导你的生活。

人体是最无为、自足的，你反其道而行之，你不生病谁生病。

——我惭愧，我生病了。

4.7 《黄帝内经》第一篇到底讲什么（上）

中医经典有两部：《黄帝内经》、《伤寒论》。

经字左边像形脐带，脐带连接先天和后天，是一个很根本性的东西。

织布横的是经，竖的是纬，经相对不动，纬相对变动。

古代有经、纬书，六部经书，诗、书、礼、乐、易、春秋。

中医里把《黄帝内经》作为经书，经书具有亘古不变的特性，都是讲根本的东西。讲本质的东西，称之为经。

纬书在中国古代，特别是汉代出了很多，主要都是在讲变化。

什么叫论呢，与论字右边发音一样的，都代表次序和次第。说话有次序，就叫言论；人有次序，就叫人伦，水要有次序，是沦。

《伤寒论》是涉及治疗学的一本书，它在讲人得病的次序，太阳——阳明——少阳——太阴——少阴——厥阴。

太阳是人的表，小肠也属于太阳；胃经属于阳明......

治病应该是相反顺序，把病一层一层地往外拱。

《伤寒论》描述得病和治病的顺序，所以叫论。

中医的同病异治，异病同治，讲究的不是病，是症，症在哪个层面，就用哪个层面的药。

有些高血压，实际上是胸膈堵住了，上焦憋闷了，把头脑憋得出了毛病。这种血压高，宣化开，病就解掉了。

有的血压高，是由于肾精不足导致的，心脏需要以加压的方式来满足人的气血供应。

《黄帝内经》第一篇：

上古天真论

人的本性是天真的。五脏六腑本身就达到一种很和谐的状况和格局。

中医用五行表达这种和谐的格局。人体本身具有生克，比如肾水足了，可以生木，肝阳往上走，就能够助心火，木就生火，火可以生土。这就是五行，本身具有和谐性，自身就平衡。

人体才是最自足的一种表现，是人组织结构里最精准的，没有更聪明的了。它自身能够以无为的方式，达到有为。

第一篇是讲人身体的本性。

"昔在黄帝，生而神灵，弱而能言，

幼而徇齐，长而敦敏，成而登天。"

是在讲生命是一个过程。

"生而神灵"：

"昔"字是日在水下，远古，太阳已经到了洪水的边上，意为很久以前。

"生而神灵"，任何一个生命的出生，都有不可思议的那个方面，不仅是黄帝，我们每个人都是"生而神灵"，都有像。

老子喜欢用小孩子打比喻，他最喜欢的是少女和小孩子。

他说小孩子：

"含德之厚，比于赤子。

毒虫不螫，猛兽不据，攫鸟不搏。

骨弱筋柔而握固。

未知牝牡之合而朘作，精之至也。

终日号而不嗄，和之至也。

（老子 56 章）

"含德之厚，比于赤子。毒虫不螫，猛兽不据，攫鸟不搏。"小孩子阳气足，肾精足，不懂得恐惧。

"骨弱筋柔而握固。"握固，很多练功的人都搞不清。小孩出生后手握在一起的样子，就是握固。

手有劲，说明肝经经气足，肝主握，肝在变动为握。

握固是拇指掐住无名指的指跟处，四指握在一起。

古人，练功的人认为此处为肝魂的关窍。

小孩出生后，都有自保功能，他固的是魂。

小孩有囟门，古人认为那是灵魂来回出入的地方。

小孩子的握力是最大的，肝气足。

人死的时候，都会撒手而去，中医解释是肝魂全都散了。

“未知牝牡之合而朘作，精之至也。”牝是母马，牡是公马，小孩子不懂得男女的性交，但小男孩都会有勃起。

西方解释小孩子有性欲，其实是小孩精特别足，不需要想男女之事，而能够得到这种一阳初起。成人靠刺激，小孩靠精足。

“终日号而不嗄，和之至也。”小孩子整天哭，嗓子也不哑。他是哀而不伤，气是和的，不伤气

“弱而能言”：

言，是有逻辑，讲真理的意思，人言为信。小孩刚会讲话，经常问真理，问根本性的问题。

西方哲学的终极问题是：认识你自己，就是解决我是谁的问题。中国文明是天人合一，要知道何为天，何为人，我和天有什么相关性。天有因天之序，我为什么做不到。

“幼而徇齐”：

小时候因为精不伤，所以成长非常地迅速。男孩女孩 16 岁前长个头很快。“徇齐”，是快的意思。

“长而敦敏”：

长到中年就有点傻了，敦厚，就是心比较厚，厚道。敏在古代的像，是一个人给别人扎头发，实际上是讲礼仪。

长大后虽然有点厚道了，但懂得礼仪，懂得约束自己。

圣人不仅要掌控自己，还要约束自己。

“成而登天”：

然后才能有成就，事业做大。

以上整句话是在讲生命是一个过程，对过程的每一步，我们都要有深刻的反省，甚至要向小孩子重新学习认识生命的真理。

“（黄帝）乃问于天师曰：余闻上古之人，春秋皆度百岁而动作不衰；今时之人，年半百而动作皆衰者，时世异耶？将人失之耶？”

天师就是自然之师，《黄帝内经》是皇帝和他几个老师的对话。最初最早的经典，都是

以对话的形式存在的，都是一种探寻。全世界的哲学最初都源于一种探寻。天师名为岐伯。

为什么过去的人能够活得很长，而且能保持身体的不衰老。问了两个问题，是时代变了，还是人的问题。

“岐伯对曰：上古之人，其知道者，法于阴阳，和于术数，饮食有节，起居有常，不妄劳作，故能形与神俱，而尽终其天年，度百岁乃去。今时之人不然也，以酒为浆，以妄为常，醉以入房，以欲竭其精，以好散其真，不知持满，不时御神，务快其心，逆于生乐，起居无节，故半百而衰也。”

岐伯回答是人的问题。时代没有变，因为千百年来人的本性都没有变，没有进化。天地顺序永远是春夏秋冬，永远是东西南北。所变的只能是人的心。

他说“其知道者，法于阴阳，和于术数”。其知道者，知道就是法于阴阳，和于术数，前面所讲的十二时辰养生归于一句话，就是“法于阴阳，和于术数”。阴阳，是天地的变化；术数，是四季，是一个一个时辰的时间段。

知道，不是可以随便讲的。

“饮食有节”，吃喝东西都要有节，五味源于地气，地气的关键是有一个节气的问题。什么时间吃什么东西，得什么气。菊花茶，核心的东西是菊花得四季之气，与其他花相比，它得的秋冬二气多，可以补我们的肺和肾。

“起居有常”，根据日出而作，日入而息，守规矩。“不妄劳作”，不胡来。然后“故能形与神俱，而尽终其天年，度百岁乃去”。

4.8 《黄帝内经》第一篇到底讲什么（下）

岐伯对曰：“今时之人不然也，以酒为浆，以妄为常，醉以入房，以欲竭其精，以好散其真，不知持满，不时御神，务快其心，逆于生乐，起居无节，故半百而衰也。”

酒可以让人丧失理性，“以酒为浆”，指的是现代人在做非理性的事。妄，是胡来；常，是东西南北春夏秋冬。除了胡来，人还有一个妄，就是关于名的欲望。总想让别人说自己好，时时刻刻都担心得罪别人，一定会肝瘀。

习性造病。

中国文化里没有遗传这个词，还怕你是不肖子孙。不要轻易说遗传，会犯了不孝的大忌。所谓遗传，是你和父母的生活状态、生活习惯、情致，方方面面都太一样了。

一定要有理性，要能够控制自己的身体、情绪，包括情欲等方面。

“以欲竭其精”，都是因为欲念而耗散了你的精。

“以好散其真”，因为你的喜好，丧掉了你的真阳元气。

“不知持满”，不知足，老追求外在的事物。人的生存很容易满足，人的欲望太不容易满足。改变思想，也要改变习惯。

“不时御神”，不按时驾驭自己的精神。

“务快其心”，只知道痛快了为止。

“逆于生乐，起居无节”，一定会“故半百而衰也”。

人为什么会得病？习性造病。

这是值得背诵的一句话：

“夫上古圣人之教下也，皆谓之：虚邪贼风，避之有时，恬淡虚无，真气从之。精神内守，病安从来。”

不好的地方不要去，“避之有时”。“虚邪贼风”，不好的事物不要去沾它。

大道总纲——“恬淡虚无，真气从之。精神内守，病安从来。”

《黄帝内经》第一篇，先告诉人们如何不得病，而不是怎么治病。

“恬淡虚无”，是一种境界。人们追求一种淡定，谈何容易。

精神内守是淡定的方法。心肾相交，精和神特别足才能淡定。

心肾相交外在的锻炼方法：心包经走劳宫穴，肾经斜走于足心涌泉穴，每日用双手劳宫穴搓两个脚的脚心。

“精神内守”是方法，“恬淡虚无”是境界，“真气从之”，真气即元气才可以按照自己的本性去运化和收藏，“病安从来”。

“是以志闲而少欲，心安而不惧，形劳而不倦，气从以顺，各从其欲，皆得所愿。故美其食，任其服，乐其俗，高下不相慕，其民故曰朴。”

“志闲而少欲”。闲，古代还有一个意思，即边界。要让你的志向有一个界限，不能什么都追求。少欲解释志闲，不能欲望太多。所有的欲望有一个界限，这样，“心安而不惧”。不动肾精了，然后心也安定下来了，就不会恐惧。

“形劳而不倦”，让身体经常地有所劳作。体育锻炼，古代的原则是不主张出大汗。如果口干舌燥，是膀胱，太阳的经气不足，不能气化，肾精上不来。

人体五液：

唾液从肾精来。

眼泪从肝来，肝开窍于目。肝属厥阴，迎风落泪等属于厥阴不收敛的问题。

鼻涕是肺的外现，感冒流鼻涕是肺受寒造成的。

涎，口水，从脾来，经常流口水，是脾胃虚的像。小孩出生后，脾胃弱，脾喜甜，小孩子爱吃糖是正常现象。

汗，是心血的变现，心主血，血全身都有，汗也可全身都出。

“形劳而不倦”，原则是要不倦。不能超负荷地去工作。锻炼也不能超负荷，不能大汗淋漓，大汗伤气、伤血。古代要求“沾濡汗出”，微微出汗，出一层细汗，对人身体最有好处。

这样就会“气从以顺”，如果气脉通顺，“各从其欲”，每个人，每个脏器，五脏六腑都能满足自己的欲望。心脏和大肠的欲望是不同的，心要的是血，大肠要的是粪，“皆得所愿”。得到自己该得到的，不要想去得到自己得不到的东西。

“故美其食，任其服，乐其俗，高下不相慕，其民故曰朴。”是老子的一句话。

“美其食”，各脏腑只得自己该吃的东西，以自己该得到的食物为美。

“任其服”，古代不同官位服装不同，这是守时和守位的问题，每个人守住自己的本分，就可以不生病。五脏守住自己的本分，五脏就可以不生病。

“乐其俗”，以自己的风俗为乐，只干自己能干的事。

“高下不相慕”，五脏可以做到各在其位。高的别瞧不起底下的，心别瞧不起大肠的功能，没有大肠，心血无法运化。有个国王得了膏肓之症，就是心脏有毛病，不治之症，一日他去厕所，陷而卒，中气下陷，就死掉了。凡心脏病人，如厕要小心，如下面的气没有固摄住，上面一下子就会空掉。中医问二便，全是在问心肺。

“其民故曰朴”，脏腑本身是无为的，朴实的。人做不到这么朴实。

“是以嗜欲不能劳其目，淫邪不能惑其心，愚智贤不肖不惧于物，故合于道。所以能年皆度百岁，而动作不衰者，以其德全不危也。”

“淫邪”是过分过度的意思，任何过分过度的东西都不可以干扰你的心，惑乱你的心。这样不管是“愚、智、贤、不肖”，不管是聪明的心或是愚笨的大肠，五脏六腑都“不惧于物”，各自满足自己的精足，“故合于道”。因此人的本性是可以合于道的。现在不能合于道，是因为个人的欲望掺杂在里面。

晚上 11 点该睡觉时不睡，非要熬到夜里三四点，此时肺气重新疏布，如果不睡，真是要把自己伤透了。到点睡觉，这是身体本身的要求。

“所以能年皆度百岁，而动作不衰者”，身体是可以度百岁的，如不能，是我们人把它耗干了。“以其德全不危也”，因为他德行特别全，没有被欲望所迷惑，他就不会出现危险。

4.9 阴阳的本性

“帝曰：人年老而无子者，材力尽耶，将天数然也。”

人到最后，身体慢慢衰老，是精(材力)没了，还是天数使然？

上面讲的是脏腑的本性，下面开始讲阴阳。

女子为阴，男子为阳。

女子的生命节律跟七相关；男子跟八相关。

女子七七四十九岁更年期；男子八八六十四岁更年期。相差 15 岁。

阴女子

“岐伯曰：女子七岁。肾气盛，齿更发长；二七而天癸至，任脉通，太冲脉盛，月事以时下，故有子；三七，肾气平均，故真牙生而长极；四七，筋骨坚，发长极，身体盛壮；五七，阳明脉衰，面始焦，发始堕；六七，三阳脉衰于上，面皆焦，发始白；七七，任脉虚，太冲脉衰少，天癸竭，地道不通，故形坏而无子也。”

“女子七岁。肾气盛，齿发长”，“丈夫八岁，肾气实，发长齿更”。一个“齿更发长”；一个“发长齿更”。是举头发、牙齿为例。

头发在中医里，是一个中药的名称，叫血余，血足了以后长出来的东西叫头发。肝藏血，头发生长速度与肝气相关。牙齿最为固硬，是肾气的外现。

女子 7 岁，“齿更发长”。齿为收敛，收敛在前，生发在后，这是阴的一个特性。阳是先生发后收敛。

女子 14 岁，“二七而天癸至，任脉通，太冲脉盛”。天癸是天水的意思。癸是四方流入中央之水(甲骨文的写法)，所以癸也属水。天一生水，它是一个人的创造力，肾精的创造力。

小孩肾精特别足，他是潜龙勿用，密固在那里，不启动。

14 岁青春期时开始启动，任脉通了以后，太冲脉盛。任脉是主血的。

太冲脉是人体奇经八脉之一，是一条阳经，从人的气街部分，大腿根处，沿任脉两边向上走。

女子是散于胸中，14 岁第二性征乳房开始发育。

男子阳气盛，太冲脉一直向上环口，整个环唇，第二性征为胡须。

男人天生不长胡须叫天宦，气不足，血有余。宦官不长胡须，太冲脉是从睾丸上来的，

既然去掉睾丸了，伤了太冲脉，就不长胡须了。

女人的太冲脉就是从输卵管往上走，与生育有关。

两鬓胡须多，是胆经足，如果这块白了，是胆火过旺。

“月事以时下，故有子”，月经是阴阳和合的一个表现，有月经才能有子生育。

女子 21 岁，“三七，肾气平均，故真牙生而长极”。生发和收藏是平均的，东西平衡。

之所以称一年为春秋，而不是冬夏，春秋代表着阴气阳气比较平均。

真牙生，密固达到顶点，生发也达到顶点。

女子 28 岁，“四七，筋骨坚，发长极，身体盛壮”。肝肾气盛，头发长到最长的程度。女子在 28 岁，是身体达到顶峰的一个时间段。古代讲女子二十而嫁，28 岁前生一个孩子。

女子 35 岁，“五七，阳明脉衰，面始焦，发始堕”。阳明脉就是胃经，起于迎香穴，经脸部。胃主血所生病，气血衰是由胃经而得。血不能荣于面，脸开始变得憔悴。同时容易长鱼尾纹和抬头纹，显出老相。头发开始脱落。

女子 42 岁，“六七，三阳脉衰于上，面皆焦，发始白”。少阳胆经衰，两鬓就开始斑白；阳明经衰，前额头发开始变白。太阳、少阳、阳明三经衰，全脸开始出现憔悴现象，头发也陆陆续续白了。记忆力差了。

女子 49 岁，“七七，任脉虚，太冲脉衰少，天癸竭，地道不通，故形坏而无子也”。阴阳俱虚，创造力基本枯竭了。女人绝经进入更年期，有人也可能 50 岁、60 岁。有人有子宫肌瘤，人体因为有自保功能，要调气血去破它，所以绝经后也可能流血。

阳男人

“丈夫八岁，肾气实，发长齿更；二八，肾气盛，天癸至，精气溢泻，阴阳和，故能有子；三八，肾气平均，筋骨劲强，故真牙生而长极；四八，筋骨隆盛，肌肉满壮；五八，肾气衰，发堕齿槁；六八，阳气衰竭于上，面焦，发鬓颁白；七八，肝气衰，筋不能动，天癸竭，精少，肾藏衰，形体皆极；八八，则齿发去。肾者主水，受五藏六府之精而藏之，故五藏盛，乃能写。今五藏皆衰，筋骨解堕，天癸尽矣。故发鬓白，身体重，行步不正，而无子耳。”

男子 8 岁，“丈夫八岁，肾气实，发长齿更”。开始淘气。人的生理结构及功能即命运。

男子 16 岁，“二八，肾气盛，天癸至，精气溢泻，阴阳和，故能有子”。第二性征开始发育。

男子 24 岁，“三八，肾气平均，筋骨劲强，故真牙生而长极”。阴阳平衡，和前面讲

的一样。

男子 32 岁，“四八，筋骨隆盛，肌肉满壮”。运化达到顶点。古代认为男子要三十而娶，如果早娶，是过早的破精，对身体不好。根据心理、生理，全身心的发育成长来完成你自己的人生大事。

成人标志，女子来月经，有些地方过成人礼节。不论年纪多大，来月经日算为二七，之后头发盘起来，一年插一根簪子，数齿，看年纪有多大。

男子成人礼节，冠礼。20 岁这天，开始给男孩行成人礼。

丈夫，“丈”字，人出头，就是拿一根簪子把头发簪起来了。把头发簪起来，戴帽子，意味着应该开始承担传宗接代的责任，承担社会职责了，开始约束自我了。

原来只有名，这一天，要给你一个字。“字，是在家里养孩子的意思。古代彼此称呼字，而不是名。这时为弱冠，32 岁才壮。要培养自己承担社会责任的能力和心态。

女孩子此时叫待字闺中，等待生孩子，在闺房里。

男子 40 岁，“五八，肾气衰，发堕齿槁”。男人开始衰老，生发也衰落了，牙齿收敛也衰落了。

男子 48 岁，“六八，阳气衰竭于上，面焦，发鬓颁白”。男子有可能出现两鬓斑白，这是少阳气衰的相。

男子 56 岁，“七八，肝气衰，筋不能动，天癸竭，精少，肾藏衰，形体皆极”。中医里的筋，从竹从肉从力，为肝，肝主筋。会导致筋生病的是膀胱，太阳。膀胱经主筋所生病。

筋指收缩性、弹性。在人体里，凡是跟弹性有关的，跟肝、阳气、膀胱都是相通的。

男子最大的表现阳性的筋，就是生殖器。

治男性病，有一种方法是从肝上去治，肝主筋，肝经绕阴气的，绕生殖器。

肝为木，水生木，另一种治法是从肾治。

这个年纪有可能阳痿，这是人体的自保功能，没必要强迫自己。

外形和里边都达到了一个过分的疲劳的状态，叫皆极。

男子 64 岁，“八八，则齿发去。肾者主水，受五藏六府之精而藏之，故五藏盛，乃能写。今五藏皆衰，筋骨解堕，天癸尽矣。故发鬓白，身体重，行步不正，而无子耳”。

不是单纯讲牙齿掉，头发掉了，是收藏和生发全都没有了。

临床上不能只看实际年龄，如果人体的精严重不足，创造力没有了，这种人得病很难治。

从养生说，这个年纪能收藏就收藏，假如没什么东西收藏就歇着，尽可能维持自己运化和收藏的能力。

4.10 四季养生四气调神大论

《四气调神大论》是《黄帝内经》的第二篇文章。

春天怎么养生

夏天怎么养长

秋天怎么养收

冬天怎么养藏

顺应四时为养生第一条。因天之序才是它的要领。

是四气而不是四季。调的是神。重的都是神的层面。

气，五日谓之候，三候谓之气。

什么是气？五日谓之侯，三候谓之气。

候，是物候，是树木等事物的表现。事物五天会出现一个变化。三候十五天，天地自然之气就会出现一个转换。

人体养生要能跟上气的变化，不然就会得病。这也是天人合一概念的一个表现。

古代时讲气，更多指节气，即 24 节气。

一年四季，一季有 6 个节气。

在春夏秋冬四季里，气是不断地在发生变化，人的情志要跟上这个变化，就能养生。

生长收藏都是四季里气的表现。

化，这四季全有，是指四季全包括，乾卦的上九，见群龙无首吉。

中国人的居住方式——四合院，东南西北生长收藏全有，门朝南开，门主散，出入之所。东边的房子主生发，孩子们住；老人住西边，壮年住正房。

春天怎么养生

“春三月，此为发陈，天地俱生，万物以荣，夜卧早起，广步于庭，被发缓形，以使志生。生而勿杀，予而勿夺，赏而勿罚，此春气之应，养生之道也。逆之则伤肝，夏为实寒变，奉长者少。”

“春三月”，春天的生发之机，是一点点起来的，是分步骤的。

“此为发陈”，陈就是陈旧，是从冬这起来的。春天的毛病是冬天做下的。发的是积聚在冬天的东西。

非典（瘟疫与时节有关，陈旧的发作）中很少有老人和孩子，基本是青壮年，他们生活无规律。目前来讲，老人和孩子比较注重养生，按时睡觉。

“天地俱生”，天为阳，地为阴，阴阳都可以生发，也就是子时，一阳，二阳，三阳这样生起来。

“万物以荣”，万物都开始来发育生长。如何养生，列举三个例子。

一个是“夜卧早起”，晚睡早起，晚不过子时。“广步于庭”，步，在古代是慢慢走的意思。慢慢走，走很远。

一个是“被发缓形，以使志生”，披发，不要约束生机，生发，应该放松心情；缓形，放松腰带穿宽松的衣服，也意味着放松心情。调神，神最重要。志是肾经，肾的神。使肾精能够一点点生起来。

还有一个是“生而勿杀”，此时只怀一个欣欣向荣的心思，不要起一点杀心。春天不能起杀心，“春天攀折一枝花，秋天少收一个果”。

此时如压抑自己，你就会得病，要愉悦。这叫“生而勿杀，予而勿夺”。不要压抑万物和自己。

春可以对应肝；也可对应人一生中的少年。小孩子不要压抑他。“赏而勿罚”，奖赏他，不要惩罚他。如，美国校园枪击案，教育的失败。（少年教育要多鼓励）。

“此春气之应，养生之道也”，对应春气的反应，这是养生的道，规律。将养生都是在讲养东方。

“逆之则伤肝”，违背养生之道，就会损害肝气的生发之机。

发生的伤害春天可能看不出来，“夏为实寒变”，到夏天才能看出结果，出现问题。如腹泻、心脏都会出问题。在五行里，木生火，如果春天木没有生发好，夏天火就不旺，火又对应人的心，所以人的心气也就不旺。

“奉长者少”，奉就是两个手捧着东西给对方，长，夏天为长。春天没养好，给夏天可供生长的东西就太少了。

上面没有讲饮食，以下做一补充。

关于饮食

黄帝内经分两本，《素问》上，《灵枢》下。

1. 食物为什么最重要？

“毒药攻邪，五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味和而服之，以补益精气”

《素问*藏气法时论》

“药补不如食补”，药与食的区别，古代的药都叫做毒，毒字，草生得特别浓密。

“是药三分毒”，毒指的是偏性，药用其偏性。食物和药相比，用其平和之气。

中药的采摘时间很重要，偏性是用它的气，菊花茶是秋天和冬天生长的花，是金、水二气，补肺和肾。它败火，败的是肺火和肾水的火。（可以去下巴的火）

大拨种植的药，不按节气采摘，药效就会有问题。

药是用来赈灾的，不能天天吃，救急不救贫，当有了病，即出现了阴阳偏盛的问题，药临时来帮一把。

食物是天天可以吃的，人体可以吸收的。身体要健康，一定天天要吃饭，健康是一个积精累气的过程。气、精要一点点攒起来，才可以补益身体。

记住：人体有十二正经和奇经八脉，奇经八脉都是藏元气的地方。所有中药书中都一句话，叫做没有一个药入奇经八脉，没有一个药可以补元气。只有食物可以补益元气。

4.11 食物的意义

1. 食物为什么最重要？

“毒药攻邪，五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味和而服之，以补益精气”

《素问*藏气法时论》

五谷为养，谷指的是粮食，大豆、小豆、小米、米和面五种，这是养生最好的食物。高级医师应该是食医。

春天，养生食物应该注重粮食，因为春天并不产生新的粮食，主要粮食是头一年的种子，而种子都是讲究生发之机的。

夏天，古代在《周礼天官》第十章提到，应该吃羹剂。因为夏天阳气全都伏若在外，五脏里最为空虚，任何渍盐的、味道比较重的东西，脾胃难以消化。哪怕吃肉，都要切成很碎的末来吃，煮成羹来吃。

秋天，古代比较注重酱剂。酱都是发酵的东西，它可以有利于食物的消化。可以吃一些厚重的东西。

冬天，注重饮剂。比如淡酒，一方面可以通经脉；另一方面可以取暖。

中国古代的酒类似现在的醪糟，都是粮食发酵而成的，很淡。

2. 中国人的饮食习性

中国人的饮食习性以纤维性食物为主，所以使用筷子，也体现一阴一阳，动为阳，不动为阴。

“道日用而不知”。使用筷子和走路都是阴阳。你可以不懂它，但不能背道而行。

西方人用刀叉，肉食为主。鱼生火，肉生痰，所以喜欢喝大量冷水，来去胃中的燥火。慢慢在身体中形成一种湿气，容易壮大和肥胖。

中国人饮食讲究和谐圆融，吃饭用圆桌，保持轻松愉快的心情，不分贵贱尊卑。

中国文化中喜“社稷”，在古代，社是土神，稷是谷神。传统文化中不是鼓励喝牛奶，而是喝小米粥。小米虽粒小，但它是种子，是可以发芽的，中国古代文化注重食物的生发性。

3.孔子的饮食观念

“食不厌精，脍不厌细。食饐而餲，鱼馁而肉败，不食；色恶不食，臭恶不食；失饪不食；不时不食；割不正不食；不得其酱不食。肉虽多，不使胜食气。唯酒无量，不及乱。沽酒市脯不食。不撤姜食，不多食。食不语。”

“食不厌精”，吃东西一定要吃很精美的食物。

“脍不厌细”，脍是把肉切成很细的丝。古代认为牛羊肉等五畜类食物营养价值很高，对人体是补益的，补精血。这种脂肪类的东西，适合老人 60 岁以后可以吃一些。把肉切得很细很细的，有益于消化。

“食饐而餲”，鱼馁而肉败，腐烂的食物一般不允许吃。

“色恶不食”，食物的颜色不对的也不要吃。

“臭恶不食”，臭是味道不好的意思，味道不好的也不能吃。

“失饪不食”，烹调手法不对的不吃。比如鸡是火性的，如果烤，就是失饪。鸭子就要烤。

“不时不食”，不按季节，不按节气去吃的东西不要吃。比如冬天吃西瓜，古代认为就是不守时令。要吃应季食物。食物有两个方面：气和味。按照时节去吃，守住其气。

“割不正不食”，烹饪时切割不对都不要吃。厨师如果连切割都做不好，烹饪的其他事情也可能做错。做事烹饪要严谨。

“不得其酱不食”，不同季节要配不同的酱，配伍不当也不可以食用。

中药的配伍很大程度上源于食物的配伍。中国最早的写过中药的书的伊尹，就是殷王的厨师。第一本关于饮食的书，也是一本关于中药的书。

“肉虽多，不使胜食气”，吃再多的肉，不可以超过主食。古代认为主食是养生很重要的东西，五谷为养。吃菜不能代替主食，五菜为充。菜只是对主食的补充。

“唯酒无量，不及乱”，酒可以多喝，这个酒类似于古代的醪（lao）糟。醪糟可以多吃，有一个原则就是不及乱，不要让自己喝醉了。

“沽酒市脯不食”，买的酒不喝，市场上买回来的肉脯也不吃。

“不撤姜食”，古代鼓励吃姜，“冬吃萝卜夏吃姜，不找医生开药方”。“上床萝卜下床姜”，晚饭应吃萝卜顺气，利于消化吸收；早饭吃姜，姜助阳气助生发，使阳气更加振奋。每天要吃姜，晚饭一般不吃姜。

“不多食”，吃多了增加脾胃负担，夺心的气，火生土，心为火，火就会生脾胃，如果胃的负担特别重了，就会子盗母气，要心火之气。吃得多，会导致心脏的不舒服。过节暴饮暴食很危险。老人过节见到儿女高兴，喜则气缓，已经耗了心气，再暴饮暴食，子盗母气，心就会怦怦跳，心跳加速，出现危险。暴饮暴食表面损的是脾胃，实际上损的是心，心肺。

“食不语”，吃饭时不要说话，吃饭说话有可能会噎住，不安全。

孔子认为，人要慎重的，一个是斋，斋戒，也有吃饭的意思；祭祀时要懂礼，宁可不说话，也不要胡说话。还有一个是战，认为战争会造成人心人民生活的动荡。再有一个是疾病，疾病要很慎重，孔子是不乱服药的。药不见得是治百病的。中医的原则：自己的健康自己来做主。任何疾病和人的身和心是密切相关的。得病不仅是生理上的反应，也可能是心理上的反应。不如女性的心理瘫痪症，小孩的心理发烧症。

有几个重要的节气是讲究进补的。

冬至：冬至相当于子时，是一阳生，一派主张吃当归生姜羊肉汤；一派主张吃鸭子，鸭子气是平的，以平阳气。假如下午四时交冬至，冬至前（午饭），要补阳，吃当归生姜羊肉汤；冬至后（晚饭），吃清淡的鸭汤。冬天可以进补，因为热全在身体里，可以把一些不容易消化掉的东西都可以消化掉。在冬至前后四天，加上冬至一共九天，买艾条熏神阙穴，肚脐周围。

腊八：喝腊八粥，大豆、小豆、米、红枣、桂圆、红豆等等几乎五谷全在里面，冬天时令对应肾，而豆类的东西是入肾的。喝腊八粥是补精髓的。

立春：吃春饼。韭菜、豆芽、鸡蛋这些东西全是助春天的生发之机的。

吃要吃个明白，活也要活个明白，生病也要生个明白。谢谢大家！今天就到这里！

4.12 食物的偏性

4. 食物也有偏性

豆令人重，榆令人眠，合欢蠲忿，萱草忘忧。

酸走筋，辛走气，苦走血，咸走骨，甘走肉。

酸走筋，走肝。

辛走气，走肺。吃辣的有时会打喷嚏。

苦走血，走心。所以到夏天的时候，多吃苦瓜，心火不要太外散。

咸走骨，走肾。盐入肾，元气（父母）藏在肾（长子）内，吃盐最容易调动元气。现在大家爱吃味道浓的东西，是在调动元气，是脾胃虚弱的象。性生活过后，身体出现虚象，吃爱情麻辣烫的那种东西可以充分调你的元气上来，显得你有精神。

甘走肉，走脾胃。小孩子爱吃糖，就是因为他脾虚。

病在筋，肝病，要“无食酸”，少吃一些酸类的东西，不要让它太收敛。

病在气，肺病，要“无食辛”，少吃一些辛类的东西。

病在骨，肾病，要“无食咸”，少吃一些咸类的东西，不要过分调元气，养住骨，养住肾。

病在血，心脏病，要“无食苦”，少吃一些苦类的东西，让心可以生发一下，心血可以散一下。

病在脾，脾胃病，要“无食甘”，少吃一些甘类食品，不要吃很滋腻的，因为这类东西会增加脾胃的代谢，使脾更加疲劳，脾主运化。

5. 五味过度会对人体造成伤害

“多食咸，则脉凝泣而变色；多食苦，则皮槁而毛拔；多食辛，则筋急而爪枯；多食酸．则肉胝皱而唇揭，多食甘，则骨痛而发落，此五味之所伤也。

《素问五藏生成篇》

“多食咸，则脉凝泣而变色”，脉指血，多吃咸的，就会抑制血的生发，是的慢慢血脉凝聚，面色变黑。（李守力评：水克火）

“多食苦，则皮槁而毛拔”，肺主皮毛，多吃苦的东西，苦主降，肺气不容易宣发，肺气调不上来，皮肤不滋润，出现干枯萎缩。（李守力评：火克金）

“多食辛，则筋急而爪枯”，多吃辛的东西，燥干了筋的弹性，肝在变动为握，如果经脉的弹性差，是肝病的问题，要少吃辣。（李守力评：金克木）

“多食酸．则肉胝皱而唇揭”，吃酸的多了，抑制了血的生发，嘴唇都可以变厚，嘴上老起皮。（李守力评：木克土）

“多食甘，则骨痛而发落”，甘类的东西是缓的，是散的。肾是主收敛的，头发跟收敛的气息有关，跟肾的收敛有关。头发是否滋润，跟血有关，头发黑不黑，长得好不好与骨头有关。多吃甜的会造成头发脱落，因为收敛的气息减弱了。（李守力评：土克水）

在中药里五味的配使，中药讲究君臣佐使，类似于“五谷为养”那段话。君为主药，臣

为辅药，佐进一步辅助。

《伤寒论》里第一个药方，叫群方之首，“桂枝汤”。当感冒发烧，“头项强痛而恶寒”，头痛、脖子僵硬、怕冷、发烧，身上有一点微微出汗，就要喝这个汤药。

桂枝汤由五味药组成：桂枝、白芍、甘草、生姜、大枣。

这也是伊尹《汤液》里的小阳旦汤，针对太阳病初起，感冒初起的方子。

桂枝是君药，张仲景在桂枝上方加小字注：去皮。

中药也遵循取象比类的原则，太阳病，感冒发烧初起，病在表，树梢是阳气生发最旺的地方，（如生活中用鹿茸也是取其生发之机，当一个人虚弱得一点生机都没有了，一天到晚萎靡不振，用鹿茸，鹿是每年春天才长那个角，那是它生发之机最旺的地方），用桂枝，用的是嫩桂枝，起解表作用，散刚刚受到的那点寒。

中药里，皮，都是包裹的，都是主收敛。既然要取其生发之意，所以要把它收敛的特性去掉。所以桂枝要去皮。

大枣在中药里都要劈开用。

白芍是根茎，中药里凡是根茎的东西都主里，固住根本，里边足了，把邪气往外赶。中医认为得病就是有了邪气，赶出去就行了。

甘草主固中焦，甘味入脾。散表、固里之后，固摄脾胃。脾胃是后天之本，如不固住，表寒容易入里。

生姜主散，助阳，帮助桂枝，为佐使。

大枣入脾胃，帮助甘草，也是佐使。“囫囵吞枣”，吃枣多了，牙齿就会坏，这叫“土克水”。水是肾，土是脾，牙是肾的外现，它怕甘类的东西。最密固。它是最收敛的东西，怕散。枣肉是黄色的，黄色东西入脾，脾主肌肉，大枣劈开，用的是大枣肉的濡润之性。

开中药为什么叫开方子，方子里有理。藥字，底下是音乐的乐，上面是草，药主和谐。中药方子讲究和谐，就是讲究配伍。

中医可以治急症，关键是辩证准确。如果是太阳经脉的发烧，表受寒，微微有汗就用桂枝汤，没有汗就用麻黄汤。如果是少阴的发烧，就用麻黄附子细辛汤。完全根据它的理来走。

《伤寒论》中张仲景很有慈悲心，讲了感冒初起吃了药后，马上要进被窝发汗，如果汗发不出来，啜热粥一碗，助他发汗，又补脾胃，发出汗来去掉病邪，马上停药，再好的药也不能多吃。如果出汗太过，啜凉粥一碗，主收敛，也不伤脾胃。同时还指出吃这个药的时候，饮食上要注意，凡是腥的、臭的和味浓的都不要吃。因为吃这些食物会调动元气（泄元气）。本来病在表层，如果元气调上来（往外散），使得外边的病也往里走。感冒发烧忌讳多吃，

忌讳吃味浓的食物，饿两顿都没事。

什么是医

古代“醫”字的组成：

医字的外框是方，懂医第一要懂医理，医理要方正。

矢是箭，指针灸。

殳 shu，也是一种武器，用药如用兵，有人认为是手在水下摸东西，代表按摩。按摩在中医里是最基本的，同时又是最高层面的东西，手到病除。

用药如用兵。

体表的病，用按摩；深一层（经络），用针刺；再深（五脏），用药；病入膏肓，用灸法。

“酉”字，成就的意思，酉也代表秋天，秋天万物成就了，五味俱全了，用这些东西酿酒，酒，醪 lao 糟，叫醪里，是古代最原始的药。

巫，古代医学有一种祝由的方法，是巫术。

（醫字简化为医，医为方和矢针，所以现在主要是打吊瓶。）

藏传佛教医学里认为，人体生病，就像水变成了冰，是把病剌掉，还是化掉，让它重新变成水，这可以引导对医学的重新思考。

人体内正气、邪气都有，邪气是正气变现来的。所谓邪气就是过度之气。

大家应该知道什么是医，什么是药

药就是和谐，真正开药方要包含医者的慈悲心。这也是古代的圣王为什么重医药的原因之一。

好，今天就讲到这里，谢谢大家！

4.13 四季养生（上）

春天怎么养生已经讲过，现在讲夏天怎么养长。

夏三月，此谓蕃秀，天地气交，万物华实，夜卧早起，无厌于日，使志无怒，使华英成秀，使气得泄，若所爱在外，此夏气之应，养长之道也。逆之则伤心，秋为疾痁，奉收者少，冬至重病。

夏三月，此谓蕃秀，蕃是万物茂盛的样子，秀是指谷物抽穗。

天地气交，天地代表阴阳，天为阳，地为阴。夏至相当于午时一阴生，天地阴阳之气都交汇在一起。

万物华实，华是花的意思，万物开花结果。

有阳气，万物才可以开花；有阴气，万物才可以结果。

男人只是能有子，有这个阳，是前提条件，孩子要长大，要靠阴血的滋养。女子任脉主胞胎，血要足。

夜卧早起，晚睡早起。

无厌于日，厭是满足的意思。夏天不要拍热，不要怕阳光，就应该外散的。使用空调，汗毛孔遇冷收缩，预热张开，频繁闭合，扰乱了阴阳的气机。夏天该出汗的时候就要出汗。阳气很足，不会很怕热，如小孩。

使志无怒，让志向，神明，情志上不要过分压抑自己。

使华英成秀，华英指花朵，美丽的花朵才能够抽穗，结果。

使气得泄，让人体的气得以疏泄。如果淤滞在身体里的气不出去，什么都补不进来。针灸，针无补法。真正的补，是按摩。这种按摩一定要因循人体的气机去按。人体是一个精品，要很轻柔地去对待。针法是在调经脉上的元气。夏天散出身体的淤滞气，秋天才能收敛进东西来，冬天才能进补。如果经脉不通，吃什么东西都补不进来，只能形成垃圾。

逆之则伤心，如果违背了夏天的自然之道，就会伤心。心主火，火为散。

秋为痎疟，到了秋天，就会咳疟，或感冒，或痢疾。

奉收者少，夏天没养好，奉献给秋天的东西就很少。夏天没有充分宣泄，拔节。

睡眠为什么重要，看天地万物，植物拔节一定是在夜里，也就是寅时，肺气开始输布全身气血的时候。此时一定要靠深度睡眠来完成，再熬夜也不要熬到三点。一定要晚上 10 点 30 分前睡觉，这是养生的基本准则。

冬至重病，冬天没有好东西可藏，就得重病了。这个冬也指老年，如果青壮年时期没养好，老年无物可收，容易衰老。

秋天怎么养收

秋三月，此谓容平，天气以急，地气以明，早卧早起，与鸡俱兴。使志安宁，以缓秋刑，收敛神气，使秋气平，无外其志，使肺气清，此秋气之应，养收之道也。逆则伤肺，冬为飧泄，奉藏者少。

秋三月，此谓容平，秋天养收，对应西方。容平就是开始收，收敛，特别壮大，盛极的意思。

天气以急，天上的气只能为燥气了。燥气是正气，是从火的。衣服在秋天易干，这个干，是燥气的收敛功能发生作用。如果生病，再出现烦躁的症，是很严重的病。烦，是虚火上头，

虚火敛不住，头疼，头晕，是心病，心经，心血的问题。躁，从足字边，乱动，烦躁不安，属于肾病，精不足的病。有一种老人快临终时就是循衣摸缝，天天在那里捻衣服扣子，不知手往哪里放，这是肾精大亏的象。抖腿，也是精不足，相书上说，男抖穷。肾精不足，他就没法不上脑，脑子思维就有问题，做事就会有问题，不顺，就会穷。

地气以明，地也就跟着明亮透彻，就像金属一样，所以西方属金。肺气也是，肺为娇脏，也要非常地清澈。

早卧早起，与鸡俱兴，早睡早起，和鸡叫一起起来。五点到七点，天门开，人的气也应该开了。

使志安宁，志是肾神的表现，要收敛了，不能再发散。性生活也要收敛了。动物交配有节律，有季节，人好像随时随地都可以，其实在秋天也应该有所收敛。动物在冬天冬眠养精，人在这时候也应该收敛然后养精。人虽然摆脱了季节性，但也要按照天地自然的顺序去做，否则也会生大病和重病。

以缓秋刑，舒缓秋天的肃杀之气。秋后问斩。

收敛神气，使秋气平，把神收回来，使秋气平，让秋气不那么肃杀。

无外其志，使肺气清，不要再往外扩散了，这样就能够使肺气比较清肃。

此秋气之应，这是秋天时正常的人和自然的对应。

养收之道也，养收敛，秋天就是酉时，酉时主气味的味。大蒜和辣椒气味最厚，但不入药。

古人认为大蒜入气分，凡是入气分的药，都走清窍，如人体的眼睛，小便。大蒜气味厚重，吃后会流眼泪，小便有味。中药虽取其偏性，但也是因人而定。大蒜、辣椒每人承受量不一样，能吃多少吃多少。

辣椒走味道，入味就是入血分，血、味道都属于阴。入血分的药走人的浊窍，如口，大便。辣椒吃多了，会生口疮，肛门疼痛。

秋天就是味厚，果实，所谓五谷，要取其味，味入血分，万物收获，要吃入血分的层面。

逆则伤肺，如果忤逆了它，就会伤肺，因为肺对应秋天。

冬为飧泄，飧是夕食，晚饭，飧泄是食谷不化，吃的东西没有消化就拉出来了。肺与大肠成表里，如果肺气虚弱，大便成形能力就会很差。这些毛病冬天就会显出来。

奉藏者少，收敛气没收住，奉献给冬天的东西很少，藏不住。

4.14 四季养生（下）

冬天怎么养藏

冬三月，此谓闭藏，水冰地坼，无扰乎阳，早卧晚起，必待日光，使志若伏若匿，若有私意，若已有得，去寒就温，无泄皮肤，使气亟夺，此冬气之应，养藏之道也。逆之则伤肾，春为痿厥，奉生者少。

冬三月，此谓闭藏，这是冬季养生主旨的一句话。要关闭所有的开泄的气机，要收藏住。

水冰地坼，水是散的，都结冰了，发挥收藏之性。好东西藏在里面，整个的地都冻开了。

无扰乎阳，此时不要打搅阳气。冬天打雷，就叫做扰乎阳。禽流感前一年，出现了冬日打雷，冬天的阳气它都不藏了。天地会造成一定的瘟疫。人如果不养藏，也会造成疾病。冬日打雷，十栏九空。动物一定会遭殃，遭到扑杀。鸡流感，不是鸭流感。鸡为火性，天地火性不藏了，鸡的火性也不藏了。人也要少洗澡。

早卧晚起，必待日光，早睡晚起，一定要等太阳升起再起。

使志若伏若匿，志就是情志，就是肾精，若，好像。肾精好像起来了，又好像藏进去了。冬三月，有一个过程，让它保持在起于不起之间。

若有私意，若已有得，自己美滋滋地享受，养，又不可以把它发泄出来。冬天就讲究养字，一定要养。

去寒就温，躲避寒冷，保持身体的温暖。冬天阳气都藏在丹田处，四肢会发冷，要去寒就温。可以吃点味厚的、滋补的东西，要靠饮剂，如醪糟酒，化掉味厚的东西。日本料理生鱼片配清酒和芥末，清酒化开，芥末辛散宣开。

无泄皮肤，肺主皮毛，中医称人为倮虫，皮主收敛，毛主宣散。人体皮多于毛，收敛大于开泄。满面红光，小孩子并不是这样，老人如果粉粉的满面红光，是一个危险的像，虚阳外越。小孩身上有一层细细的毛，很润泽地把阳气收在里面，涵在里面。

肺有两个特性，一个是肃降为主，一个是宣发为辅。

人的体表，特别是后背，都为太阳，不要经常开泄。

中国人提倡洗脚，西方人特别喜欢洗澡。西方人吃大鱼大肉，体味重，所以要经常洗澡。中国人以吃纤维类食物为主，体味清淡。冬天一星期洗一二次澡就可以了。古代强调洗脚，脚上有 60 多个穴位，三阴经和三阳经都走脚。小脚趾外侧是膀胱经，脚面是胃经，足大趾外侧属于脾经，足二趾三趾跟肝经有关，足底有涌泉穴，属肾经。如果春夏秋冬洗脚，都会得到益处。春天，增加生机；夏天，去热解暑；秋冬，温暖丹田，使小腹温暖。洗脚要

泡，20 分钟左右，脚的穴位是分井荥输经合，应该泡到脚腕以上。脚关节很重要，人体几大重要部位：咽喉要道，所有气血经过颈部上头，上部的病看咽喉颈椎；下部的病看腰椎，腰是枢纽；人是两脚站立动物能思考的动物，脚腕要支撑身体，所有经脉通过。

冬天要藏，不要泄。

使气亟夺，亟有 2 个读音，读 qi 表示多次；读 ji 表示急。不要使气多次或很快地流失掉。

如果过分开泄皮肤，里边的气就可以快速跑掉。

此冬气之应，养藏之道也，这就是冬天的养生之道。

逆之则伤肾，如果忤逆了它，没有藏住最终伤害的是你的肾经，伤害你的收藏功能。肾经不只是 2 个腰子，气走的线路是肾经，是一条很长的线路，它生命的方式是收敛。

春为痿厥，痿，凡是筋病，如腿没有劲，或者抽筋、半身不遂等都是痿症，全属于木即肝经的病。冬天肾水没有藏住，春天就会出现痿症，出现肝病，筋脉松弛的病。厥，四肢厥冷，如果冬天藏精不够，到了春天，还是手脚冰凉。春天的病从冬天来。

奉生者少，如果冬天没有养好，给春天生发的力量就不够。

春夏养阳，秋冬养阴

夫四时阴阳者，万物之根本也。所以圣人春夏养阳，秋冬养阴，以从其根，故与万物沉浮于生长之门。逆其根则伐其本，坏其真矣。

夫四时阴阳者，万物之根本也，阴阳是万物的根本，四时就是四季。

所以圣人春夏养阳，秋冬养阴，春夏养生发生长，秋冬养收敛收藏。

以从其根，要依从春夏养阳，秋冬养阴的根本。天地就是这样运行的，天行健，君子以自强不息。

故与万物沉浮于生长之门，如果能做到这一点，就可以和万物一起，沉浮于生长之门。

逆其根则伐其本，坏其真矣，如果违背了这个根本，就伐掉了你的根本。真，人体的本性。

4.15 春夏养阳，秋冬养阴

故阴阳四时者，万物之终始也，死生之本也，逆之则灾害生，从之则疴疾不起，是谓得道。道者，圣人行之，愚者佩之。

故阴阳四时者，万物之终始也，四时意为四季，终始，终指冬天。

春天就是蠢，万物蠢蠢欲动，生发之机；夏，都解助起来，都解，假也，夏是假借，借

过来，特别散的意思；秋是收敛，就，成就的意思，成就万物的意思。冬是终，春是始，有终才能有始。买房子要买坐北朝南的，北代表肾精。肾精足了才可以往外散，南方主散。

死生之本也，先死而后生，死生的根本。

逆之则灾害生，如果你忤逆它，灾害就会生出来，包括病。

从之则苛疾不起，是谓得道，苛是小病，疾也是病。顺从四季，小病不生。

病，人生病了就要歇着，躺在床上。疾是箭，受了点外伤，疾是小病。病，疾加也，疾加重了。疾是小病，病是重病。有一种解释，病字是床里有个丙字，丙在中国的天干地支中，把丙丁看作是火症，南方丙丁火，五脏里心从火，病是心病。心病难医。疔疮，也属于火症。没有不可以治的病，只有不可以治的人。脂肪有点像人藏元气的地方的概念。

道者，圣人行之，愚者佩之，道，是圣人按照它去做的。佩通背，违背的背，愚笨的人就是违背了道的规律去行动的人。

不治已病治未病

是故圣人不治已病，治未病，不治已乱治未乱，此之谓也。夫病已成而后药之，乱已成而后治之，譬犹渴而穿井，斗而铸锥，不亦晚乎。

是故圣人不治已病，治未病，圣人不治已经生病的那个部位，而治未病部位。

有一种说法，中医是预防科学，在你没生病之前，就把问题解决了。

另一种说法是，不治已经生病的脏器，而治还没有生病的脏器。得了肝病，先不治肝，水生木，把水给固摄住，肾精足了，肝病自然就好。

木克土，肝病会往脾上转。如郁闷时，肝气淤滞有人是两肋疼痛，尤其左边；有人是吃不下饭，肝气的淤汁把脾胃的气伤害了。治病时，如果肝病往脾胃上转，一定是加重了。

假如是肺癌，治着治着肺癌好了，转成了大肠癌了，肺与大肠相为表里，有时咳嗽不光是肺的毛病，有可能是大肠的淤毒。夫妻有时会得同样的病，因为生活方式、情志相同点多。肺为里，大肠为表，病由里出表，从里症变成了表征，从阴症变成了阳症。大肠为阳明，肺为太阴，这是把病治好了的象。

得了肝病，肾也受到伤害了，这时不治肝病，固住脾胃，不让病往下走，脾胃又是生精血的地方，把脾胃养好，反过来也会对肝肾好。

不治已乱治未乱，此之谓也，把没有乱的地方好好治一下，别让它再往下继续影响。这就是圣人以上所说的一切。

夫病已成而后药之，如果已经生病了，而后给你用药。

乱已成而后治之，如果灾难已经形成了，而后再治。

譬犹渴而穿井，就像渴了以后再去挖井。

斗而铸锥，马上就要打仗了，才去造兵器。

不亦晚乎，太晚了，来不及了。

一定要在病还没有成形的阶段，及时控制住。中医在这方面很占有优势。

如果一看人嘴歪成那样，就知道他的胃病很重，他比较压抑，比较郁闷，另外比较好面子。领导说他也憋着，在家里也受气，先要给这种人在情志上宣开。

古代有精神病的人很少，顶多是花痴。医学和道德有关。古人有两套系统避免这样的精神崩溃，儒道互补。现在一般说儒学是根本，它是积极进取，入世的一门学问；道家思想基本讲出世的。

现在的教育，不做做人的培养，就是学习学习，小孩子现在都郁闷，经脉不通。

现在的人向外追求的太多了，古人是向内追求，修内。现在的人都重身外之事，古人重视内在的修为。

现在的人无法控制的事太多了，人和人之间都有点防范的心理，这也是很多人养宠物的原因，只愿意和听自己话的在一起，这是现代人烦恼的一个原因。

还有一个就是注重科技，不重视文化，一定要加强文化的修养。文化才是调节情绪的一个良方。治疗孤独、网瘾，应该往文化方面引导，多读圣贤书。

4.16 情志病

中国社会进入二十一世纪以后，会成为情志病的一个大国。

古代如何对治的呢？

女子伤春，男子悲秋（生活对治法）

女子伤春，女子在春天的时候容易感情抑郁，特别伤感。

女子属阴，容易跟春天的生发之气相感，所以在万物生长发育的时候，容易诱发女子对生育本能的冲动；春天女子生阴的时候，情志的问题会影响生理的问题，影响肝和肾，抑郁等问题都是肝肾问题。

男子悲秋，男子属阳，容易跟秋冬的阴气相感，此时容易慷慨激昂，看到万物都结果了，自己还事业一无所成，容易悲伤。

情志病用药很难治愈，古代采取生活的对治的方法。

男子悲秋，秋天的时候征兵，到边关打仗；给男子订婚，平息他不满的精气，平杀气。

古代的聘礼，秋天才能有的，用白旄包好大雁送到女方家里去。射大雁要有眼力和力气，考察了臂力，肺气、肝气、肾气。男孩子订婚，高兴，好好秋收冬藏，冬天办喜事，春天女孩自然怀孕，两家都高兴。即治了男孩的病，也治了女孩的病。这就是生活对治。

解决心灵之痛的一剂良方就是生存之道。

身体的器官关涉到生存之道，一张嘴巴，不说两面话；两个鼻孔，不要和别人一个鼻孔出气；两只眼睛，平等看人；两个耳朵，不要偏听偏信；左心室，右心室，一方面要为自己着想，另一方面要为别人着想。

人为什么会有烦恼

因为欲望太过于强盛。

烦恼会在头发上有体现，烦恼白发生。

发为肾之华，发根在肾，开出的花是头发。

如果头发白了，属于肾虚。

如果头发白了，胡须没有白，是肾虚，奇经八脉没有伤。

如果头发没白，胡须白了，是任督脉伤了，元气已伤，肾精还足。

头发又是血之余，头发干枯跟肝血有关。

如果是少阴火偏旺的话，就会两鬓斑白。

如果太阳经气虚的话，膀胱经气虚的话，后脑勺头发会白。

如果是花白头发，属于比较容易激动的人，脑子一会阴，一会阳，脑子灵活，比较聪明，控制自己情绪的能力差一些。

人生四惑——酒色财气

气伤人最厉害。四项一个比一个伤害重。酒虽然伤身，让人丧失理智，乱性，但有些人可以不喝酒。色，有些人也可以不沾。财，鸟为食亡，人为财死，是一件比较麻烦的事。人人都躲不过去的是气。

为什么喝酒可以壮胆

古代人认为酒的气比较彪悍，酒到了胃里起气往上走。胃气有一个特性，就是往下走，往下降，产生的精华往上走。喝了酒以后，气往上走，肝胆就横起来了，胆子特别壮，敢胡说八道。这种人事后往往后悔。

为什么"万恶淫为首"

中国古代养生反复强调，欲不可早，不可以提前，欲不可以勉强，而且还要讲时间方位。

从生理学的角度讲，很大程度上生门即死门。老子曰：出生入死。道德经中讲的意思是

人只要一出生，入的就是死门。人出生、生长、壮大，然后到死亡。

在这个过程中，年轻时精足，耗精，古人认为，到了天癸至，然后天癸竭，有一个关键的要点，在某种意义上来说，人类的生命是有补偿的，这种补偿就是种族的延续。

在这个过程中人有可能会受伤，男人耗的是精，女人耗的是血。女人生病会伤肝肾，主要是肝，郁闷伤肝。男人可能会直接伤到精。未来社会有可能是老龄女性社会。

古人认为房事不可过分，因为对阳气的消耗是最大的。

年过二十，不宜连连，不能没完没了；年过三十，不宜天天；年过四十，要像数钱，古人用五个手指数钱，月不能过五；年过五十，就是进山拜庙，只是初一、十五两日；年过六十，像过年，一年一次。

在中医中，甚至包括禅修，要求御精先御心，必须先要掌控自己的心，才能掌控自己的精。

百病生于气

怒则气上，喜则气缓，悲则气消，恐则气下，寒则气收，炅则气泄，惊则气乱，劳则气耗，思则气结。

《素问.举痛论篇第三十九》

怒则气上，发怒，气会往上走，有脑梗病的人，不能发怒。气往上一憋，脑血管会破裂。如在家里，有一个急救的办法，可十宣放血，用针把十个手指尖扎破，缓释一下头部的压力。把血行补井，这些都是井穴，给宣开了，减轻头部压力。有人因气往上走，胃气不降，就会呕血。气往上走，下边就会飧泄，大便不成形，或者食谷不化。

喜则气缓，缓，通假字，涣散的意思，过喜，气就散掉了。过喜或过恐会严重影响人的生命，被吓死或大笑而亡。历史上，牛皋听说杀了金兀术后，大笑而亡。一般心梗的人，在犯病前，都有心气外散的相，都好像过度高兴的样子。要常回家看看，不要逢年过节才回去，老人会喜则气缓，再吃点好东西，脾胃的气就不够了，一盗心气，马上心脏病就容易发作。孝敬父母也是人体的一种外现。吃下东西，腐熟后，其精华还要去养你的根本。孝心是从人体来的。仁义礼智信全是从身体里面来的，而不是从外边来的，不是非要去学的一个东西，是身体本能的一种需求。

悲则气消，如果过分悲伤的话，气就可以往下消沉，有时会出现短气无力的现象。人哭以后，气就会短。

恐则气下，一过恐受到惊吓，上焦就完全闭住了，下焦就整个开开了，有人被吓得尿裤子或拉在裤子里。

寒则气收，如果过冷，人体的气就会往里收，人体末梢四肢就会冰冷。

炅则气泄，炅，热的意思。过热的话，气机宣散出来，气就会散掉。

惊则气乱，胃病病人，有的会有“闻木声则惕然而惊”的症状。木克土，因为胃有病，听到木声会很害怕。惊恐病与胃经、肾经有关。肾病会“心惕惕如人将捕之”，肾精不足造成的恐惧。

精神病在《黄帝内经灵枢经脉》篇中，最明显的表现是在胃经病上。如果得了胃经病实症的话，就叫登高而歌，弃衣而走。中医讲五声，发呻吟是肾的声音；老唱，是中央脾胃的声音。严重的会裸奔。

劳则气耗，烦劳过度，汗全出来了，会造成气的消耗。

思则气结，如果过思，气就会凝聚，就会不通，就会影响消化，脾胃会出问题。

4.17 百病生于气

怒伤肝、喜伤心、思伤脾、忧伤肺、恐伤肾。

《素问·阴阳应象大论》

怒伤肝、喜伤心，大怒可以伤肝，在日常生活中，一定要节制自己的情绪，不能让它任意泛滥。过喜的话就会伤及心，喜则气缓。

思伤脾，过思的话就会伤脾胃，吃不好，睡不香。

忧伤肺，过忧的话，就会伤肺气，林黛玉就属于忧伤肺。

恐伤肾，过恐就会伤肾。

中医采取情志生克法，实际上还是用的五行的方法。

喜胜悲；悲胜怒；恐胜喜；怒胜思；思胜恐。

喜胜悲，高兴就能够战胜悲伤，喜是主火，悲是主金，火克金。

悲胜怒，用悲伤来战胜至怒。对大怒的人，告诉他一个悲伤的消息。

恐胜喜，恐惧可以战胜过喜过散的心。范进中举为例。

怒胜思，如果思虑太过，就激怒他。《华佗传》中，有一个人思虑过度，造成身体里有瘀血。华佗就多收其货而不加治，多收礼，不治病，最后还留书骂之，写了一封信骂他不仁不义。这个人本来因为思而得的病，这下子怒则气上，把胃中的瘀血一下子壅上来了，然后哗一下吐掉，病从此而愈。

思胜恐，思虑可以战胜恐惧。习惯可以战胜恐惧。把问题想清楚了，一般来讲就不害怕

了。土克水，恐是属于水，土是脾，是思，脾主思。

中医如何对治亚健康

健康的定义：体格、精神与社会

世界卫生组织对健康的定义有一句话：**健康不仅仅是疾病或羸弱之消除，而且是体格、精神和社会完全的健康状态。**

健康包括三个方面：一个是身体，一个是精神，一个是社会，社会交往，就是和别人相处得怎么样。

亚健康就是不健康。

西医认为全世界真正的健康者只有 5%，找医生看病的有 20%，其余的 75%都属于亚健康。

有时失眠、郁闷，在医院检查没毛病。

人不是靠指标活着，而是靠感觉活着。有没有病，自己的感觉会非常地准确。有时你不去查的话，你不会知道指标很高，也许你的身体就需要那么高的指标。如高血压，有些人可能 140 就是正常的，一旦低下来他反而难受，按指标而言，他就是高血压病。

得病是身体和精神的双向选择。是否能治好病，也是你的身体和精神灵魂上的一种双向选择。有的人的病就可以治，中医有句话，**没有治不了的病，只有治不了的人**，人和人的情志在里边会发生很大作用。

在外面工作很精神，回家就不行了，很虚弱，靠事儿活着的人，靠精神活着的人。

人为什么会得病有几种说法，一种是由于天地自然给你的影响，造成你身体得病，如天地气出现了不正常状态。一种是你的情绪会造成生病。还有一种是五痨七伤。

五痨：

肺痨，肝痨，心痨，脾痨，肾痨

五痨的另外一种说法：**久视伤血，久卧伤气，久坐伤肉，久立伤骨，久行伤筋**。

久视伤血，老看东西会伤神，伤的是肝。如天天长时间上网，就会造成肝和心的损伤。

久卧伤气，老躺着，就会伤人的气，伤肺气。

久坐伤肉，伤肉就是伤脾。

有的人总觉得累，站着不如坐着，坐着不如躺着，中医里叫做脾湿特别重。缺乏运动，脾的运化功能特别差。

天天坐办公室不运动，会对身体造成很大伤害，造成脾的伤害，吃不香，脾虚。不运动也消耗元气，肚子里已经跟沼泽地一样了，要控干了，也得靠元气上来，慢慢燥干。要记住：**不锻炼也会损伤元气，而且这叫暗耗元气。**

古人主张锻炼要沾濡汗出，轻微锻炼。现代人锻炼远远不够，一些小姑娘想轻盈漂亮，采取了错误的方法，抽脂，减肥，不吃不喝，都是损害身体的方法。

不能通过拉稀的方法，泻药，来治便秘。便秘属于大肠的问题，津的功能问题。津过度，往外排挤过度，便秘；津弱，拉稀。治津的问题，看肺气足不足，把肺气调匀了，大便也就正常了。小孩子大便又粗又大，肺气足，上焦气足的相。老人的大便越来越稀，这是心肺的问题。

脾伤了有两种表现，一是久坐伤脾，越来越胖，脾不运化，人慢慢就成为垃圾的堆积，越来越胖。一是思伤脾，吃不好，睡不香，越来越瘦。

糖尿病也是脾受伤，很难治。糖尿病是富贵病，不运动，营养过剩，把它整个代谢掉，很伤脾。

久立伤骨，老站着就会伤骨，骨就是伤肾。过度运动，总站着，就会伤到腰腿胫这些部位

久行伤筋，老走动就会伤筋，伤筋就是伤了肝。肝实际上代表疲极之本，过分锻炼，就会伤了肝。

中医就是行中庸之道，它认为所有的疾病都和太过与不及有关。度是最关键的。

上面所讲的五种情况如果发展下去，就会形成五痨：肺痨，肝痨，心痨，脾痨，肾痨。痨病，就是持续不变的，长时间存在的病，久而为痨。

七伤：

太饱伤脾，大怒气逆伤肝，房劳过度，久坐湿地伤肾，过食冷饮伤肺，忧愁思虑伤心，风雨寒暑伤形，恐惧不节伤志

太饱伤脾，太饱会增加脾的运化，日常生活应该很注意。

大怒气逆伤肝，大怒会伤害肝。

房劳过度，久坐湿地伤肾，房劳过度房事过多就会伤肾。久坐湿地就是不活动的意思。久坐办公室，伸伸懒腰也好，两臂往上举的时候，抻拉的是胆经，正好是生发之机。拍胆经，从环跳穴下来，然后上面也抬一抬，把上面也拉开。早睡觉，拍胆经，拨心包经，几种方法放在一起，对人健康很有益。即使一个动作，只要坚持天天练，久而久之会有作用。

过食冷饮伤肺，太多喝冷饮，伤肺，还伤胃。有些小孩天天喝冷饮，痤疮不明显，是他的（阳明）燥火已经生不上来了。

忧愁思虑伤心，过分忧愁思虑就会伤心神。

风雨寒暑伤形，如果在穿衣服方面不知调试，就会把形体伤了。

恐惧不节伤志，这样就会把肾，就是把志气也会伤了。成天到晚害怕，胆小害怕，然后不知道节制，这样就伤了志。

4.18 中医如何对治亚健康

这是一份关于亚健康的调查问卷。

你经常打哈欠吗？

在中医里，经常打哈欠是胃经的病，叫做善伸数欠。胃气不舒，因胃寒老堆萎着身体，人体有自愈力，它想把这个胃气给舒展开，打哈欠振奋胃气。

另外一种病叫做但欲寐，白天总想睡觉。但，只是的意思，想睡而又睡不着。在《伤寒论》中归类为少阴症，也就是心肾方面的毛病。

你会失眠吗？

亚健康是在指标上查不出来，但健康已经出问题了。

失眠在中医里就是心肾不交，或者思伤脾，思虑太重。时间久了会很难治。也属少阴层面，已经到第五个层面了，已经是病人了。

中医能在病人没有癌症以前，就已经把脉出会形成癌。脉是气脉，当气脉出现问题时，气血发生变化时，能够把脉出来。CT 扫描能扫出有形的东西，扫不出无形的。

你喜欢把腿放在高处吗？

放在高处是因为腿发沉，人老腿先老。大腿前侧，基本是胃经所主。大腿后侧，尤其是沿着腿部的正中线，一直上到头，是膀胱经所主。膀胱经是为太阳层面，是表。如果腿发沉，喜欢放在高处，中医里叫做阳虚。阳虚是太阳膀胱经出问题了。

或者经常腰酸背痛腿抽筋，我们知道腰酸，是肾的问题。膀胱经是从头从我们的精明穴一直上去，沿着头一直下来，沿着后背，在后腰处，膀胱与肾相表里。当膀胱经痛的时候，也是腰酸背痛，腿抽筋就明显地是膀胱经的问题。全是阳虚。

人体所有功能运化全靠阳，阴虚可补，气怎么补。这也是一个很深的病。

你在星期日晚上，会有上班恐惧症吗？

不愿意跟上级或熟人见面

这两条归属于胃肾病。肾主恐，胃经有病，如有忧郁症，会总觉得屋子特别亮，太晃眼，受不了。在胃经病里叫畏人与火，害怕与别人接触，不愿意和陌生人见面，怕光。

这些已经是忧郁症的前期，甚至已经是忧郁症了。一定会有失眠的像，没有失眠的话，

也会多梦。梦特别多是虚火扰头的像。

早晨能睡多晚就睡多晚

现代人生活不规律造成的，在中医里叫做阴阳颠倒。太阳升起的时候，万物的阳气都在生发，人的阳气也应该跟着生发。如果此时你的阳气得不到生发，属于夜猫子型，在夜里阳气全调起来，子时以后精神得不得了，11 点以后特精神，一玩就玩一夜，最后的结局就是抑郁症。很多上网瘾的孩子，会做出极端的行为，实际上他已经控制不了自己，不愿意和别人接触，他已经沈醉在自己的小世界里。要从心理和身体上关心这些孩子，一定要带他多出去玩，培养他读书的习惯，而不是上网的习惯。

阴阳颠倒会造成人的心智的混乱。

经常坐着发愣发呆

经常坐着发愣发呆的人，中医认为是神不足。实际上是脑子不够用，阳气上不来也是阳虚症。很多人爬楼梯时，会觉得脚已经够到楼梯上去了，实际上没够到。

上楼和下楼如果出现脚痛，是不同的经脉在痛。上楼脚痛，是胃气不足，也是三阴经出现问题。下楼后腿痛，就是膀胱经的问题。

不是很渴就想不到去喝水

中医里没有糖尿病这个词，叫做消渴症，最初的感觉容易口渴。

口不太渴属于太阴症，属于脾的问题。

如果特别口渴，就是少阴症，更低一层。

按六经辨证来讲，口不渴为太阴症，口渴为少阴症。

怎么也想不起朋友的名字了

是记忆力出问题了，中医认为是阳虚。有些四五十岁的人，会突然的出现记忆力急剧衰退，基本上是属于膀胱经的问题。同时三阳经也都出问题了，包括太阳和阳明，有可能胃也不好，或者是决断性也差。年轻时耗散太大，这时就可能出现优柔寡断，拿不定主意，或被蒙蔽心智，那是另外一种。

身体体重突然下降或上升

按说是脾的问题，脾主肌肉。肌肉突然减少或增加很多，说明你对身体已经没有能力关心了。胖了，瘦了，已经没有感觉了。

便秘，或者一有风吹草动肚子就不舒服

一有风吹草动肚子就不舒服，这是身体很虚弱的像，是中焦气不足。便秘属于津的功能出现问题。是元气大伤。

中医对治亚健康分不同层面。身体的病，当然要用药来治，但药不是万能的。关键是要在情志上，生活习性上，改变自己。

中医的要点（《黄帝内经》的要点）

人为本，病为标

以调动人体自愈力为主

强调身心互补

重视人文关系

四大健康忧患

人为本，病为标，病只是人的习惯、生活方式等坏毛病发展出来的东西。根本性的是人。能否改变不良生活习惯和人生态度，是治好病的根本。病只是表现。

以调动人体自愈力为主，人体有自保功能和自愈力。所谓本性，就是不需要任何外在的东西，依据自己就能够达到和谐。

第5部分 《养生大智慧》

5.1 《养生大智慧》第一集《起死回生》

春秋战国，虢国太子半夜暴死，神医扁鹊刚巧路过，他凭三个问题断定太子没有死，他能使太子活过来，莫非扁鹊有什么灵丹妙药？北京中医药大学曲黎敏教授认为,扁鹊用的并非灵丹妙药，而是那三问高超精妙,问出了真假死的门道，究竟扁鹊问了些什么？他如何使虢太子起死回生的呢?

扁鹊这个名字，我们大家都觉得怪怪的。就像一只鸟的名字。其实《扁鹊传》集中了古代所有的，几个很高明的医家的故事在里边，而只要艺医术很高明的人，中国古代都会把他称为扁鹊。其中有一个叫秦越人的，他后来也被人们称之为扁鹊。

因为扁鹊精妙的才华，司马迁在《史记》中专门为扁鹊列传--叫《扁鹊仓公列传》，并详细地记载了虢太子起死回生的来龙去脉。

扁鹊曾经有一天带着一些弟子走到虢国，发现虢国的地方到处都是烟雾缭绕，在举行一个大型的祭祀活动。扁鹊很好奇，就走到了一个城门口，然后就问，"太子何病,國中治穰過于衆事"，所谓治穰智禳就是实行祭祀这个活动。他的第一个问题就是说太子到底是什么病呢？然后那人就给他解释一番说，太子是半夜的时候，突然地昏倒了，以为就是气血错乱造成的一个暴厥了。就是这种人昏倒了，不知道跟别人对话了。

讲起死回生有没有什么样的理论依据呢？所以在正式讲扁鹊治虢太子病之前，我先要讲一下，就是比如说我们中国人，一提到起死回生，比如说晕倒了为什么要掐人中的问题。

我们曾经问过西医，说你们救这样的人时候是怎么样做的呢？他们说我们也掐人中啊。当时我就问他，为什么要掐人中呢？他说，这是强刺激啊。我说那强刺激的话，就是你打他一棍子也是强刺激，你扇他一个嘴巴子也是强刺激。那么为什么偏偏要掐人中呢？

人体的中部在哪呢，按照人体的比例，应该是在肚脐，它连接着先天和后天，是人体根本的地方，但当剪掉脐带之后，先天的那个神明就已经缺失了，所以肚脐叫神阙穴。中医认为人体的中部是在一个很奇怪的穴位，就是人中穴。

人中,实际上在中国的医学概念里是一个非常重要的概念,它恰恰是两条经脉的汇聚之所。那么这两条经脉一条就是督脉，一个是任脉。这两条经脉都起于会阴这个地方，就是前后阴的正中间有一个穴位，叫做会阴穴，实际上那是一个很要命的穴位。老天为了让我们一开始把这个要命的穴位保住，所以在生我们的时候，就让我们两条腿可以把这个地方夹住。

如果一旦遇到危险的时候人没有说直接去护裆的，一般的都是护脑袋，就是这样就可以了。而我们的五脏藏六腑都是有肋骨啊，给它保护在里面了。所以老天生我们的时候实际上都把自保的很多东西已经生在那了。

督脉起于会阴,经长强穴，长强穴就是我们背后的尾椎骨的最后一个穴位,再沿着背部的中枢穴、大椎穴往上走，经过头顶的百会穴，最后到人中；任脉是在我们人体前部的一条正中线，它也起于会阴，路经关元穴、膻中穴、天突穴，与督脉在人中处交汇。

北京中医药大学曲黎敏教授：

督脉是主气的，为阳经，是人体最大的一条阳明经，前面的任脉呢，是主血的，是人最大的一条阴经，而它们会汇聚在人中，所以人中这个地方实际上就是气血交通的沟渠。那么呢，在中医理论上来讲呢，就是说男人因为是以气为主，所以一般的男性病都会跟督脉有关；而女性的呢也都会跟任脉是有关系的。因为女子要靠血去养育一个孩子。同时呢，包括女子，每个月还来月经，也是跟任脉有关的。所以任脉的问题呢，也是在很大程度上，如果女子出现不孕不育，或者月经的问题实际上都是跟任脉有关的。

北京中医药大学曲黎敏教授：

咱们可以说一个很有趣的一个现象，比如说现在大家剖腹产都很多了，那么过去由于我们不懂经脉的理论，我们就经常会喜欢横剖，因为横剖的话呢，就是说它跟妊娠纹是同一个纹路的，这样能够不影响美观，但是后来发现横剖的话对人体的损伤度比较大。因为在人体的前面，身体的前面，不仅有一条任脉，同时两边还各有一条经脉，都是对称的。比如说阳明经，胃经，还有肝经，肾经，什么都是走这些地方的。所以你这一刀横切下去，实际上把经脉的很多条都伤掉了。所以慢慢地现在大家明白了以后，还是觉得竖剖好。因为竖剖最起码只损伤一条经脉，而不是一刀把所有的经脉都给损伤了。

话说回来，就是说任脉，就是人中这个地方是关系到我们人体最大的阴阳两脉的一个交通的沟渠，所以呢，我们中国人是特别重视人中这个穴位的。因为它是气学血交通的沟渠，所以它最好的形象是长宽深。因为你人气血水平要高的话，你人呢就能够身体健康，比较长寿。

在中医中，人中还有另外两个名字，分别为寿宫和子庭，这两个名字有什么用意呢。

人中这个地方它也关系这就是男女生育的一些问题。也就关系到子嗣后代的一些，就是说他它的正常的象，它很好很健康的一个象应该是长宽深,但是长短可能是我们没有办法去改变的。但是如果我们很注意养生的话，那么我们的人中就应该是很深的一条沟渠嘛,气血交通的沟渠，但如果我们这个身体耗散的太厉害的话，那么我们的人中就会慢慢地变平，所

以这也是我们日常生活中应该注意的一个问题。

掐人中对治疗昏迷的奇效，在扁鹊的医学著作《扁鹊难经》中有详细记载，它与虢太子的症状是一回事吗？请听曲黎敏教授继续说道。

北京中医药大学曲黎敏教授：

这本书里边，他提到什么情况下会出现昏厥呢？一个是阴阳俱盛，阴阳离绝。也就是我们先前所讲到的掐人中的问题。就是阳气从上面飘走，因为督脉主阳气，从上面飘走，然后呢阴脉下坠，就是任脉是下坠的，往下走了。这样的话在人中这个地方就形成了阴阳离绝的状态。如果掐人中的话，就会让人的气血重新地，通过一种强刺激，让气血重新地融合，这样的话，人就能从昏倒的状况能苏醒过来。

虢太子昏倒之后，马上就请了医生来，可虢国的医生是能试的都试了，太子还是没有醒来，而扁鹊却说我能使他活过来。扁鹊有什么高招呢？

北京中医药大学曲黎敏教授：

扁鹊还没有看到人就下了断言，就说我是可以救活他的。这样呢，就引起了中庶子很大的反感，就是说你连人都没有见到，您凭什么说你就可以救活他呢？然后扁鹊就是说我这个人本事就是这么高，然后我只要知道了病的内部的情况，我就知道他外部情况是怎么样，如果你告诉我他的外部情况是怎么样，我就可以知道他内部情况是怎么样的。那么这也是中国医学里边实际上非常强调的就叫做司外揣内，或者司内揣外，就是说的只要你把里边明白了你就知道外边的情况。

见中庶子还是不信，扁鹊就让他按照自己的嘱咐去诊视太子，如果听到太子耳朵有鸣响，看到鼻翼扇动，顺着两腿摸到阴部，那里还有余热，那么太子就没有死。果真一切如扁鹊所言。扁鹊该如何解救虢太子的昏厥呢？

北京中医药大学曲黎敏教授：

他就让他的弟子，然后开始磨针石，就是用扎针的方法，扎了他一个穴位，就是上面的百会穴。百会穴是中医里边很重要的一个穴位，百会，督脉也是走百会的。为什么百会叫百会穴呢，实际上它叫做诸阳之会，就是所有的阳经都要经过百会穴。

北京中医药大学曲黎敏教授：

我们原先曾经讲过，人头的两侧为胆经，前侧以胆经为少阳，前面呢，为（阳明经，就是胃经，是走前面。这个额颅实际上也包括百会穴。百会穴实际上就是我们两个耳朵，然后对折以后，两个耳尖直接上去，这个地方就叫做百会。后面是膀胱经，是太阳膀胱经，那么这样这三条经脉就都会汇聚在百会这个穴位上。

其实在人体里，有两个穴位是非常的重要的。一个是上面的诸阳之会，是百会，还有一个就是先前我们讲任督二脉的时候讲到的会阴穴。百会是一个可以强身的穴位，那么这个叫做天门，然后会阴呢，叫做地户。这就是天门对地户。实际上从会阴到百会是有一个中轴的，这个中轴就显得非常非常地重要。那么他一扎这个百会穴以后，这叫做以取外三陽五會。

中医所讲的“三阳五会”，三阳指少阳胆经，阳明胃经，太阳膀胱经，那么五会又指什么呢？为什么手指会发麻？手指尖放血为什么能救中风？

北京中医药大学曲黎敏教授：

五会指的是五腧穴。五腧穴是一个什么概念呢？我们中医的理论来讲，是非常有趣的一个说法。就是所有的五腧穴，都是在人的手关节和膝关节以下的穴位。那么呢，首先是在我们人的这种末梢啊，就是指尖的这个末梢的地方，叫做井穴，井穴就是我们十根手指的末梢，全都叫做井穴。那么这个地方呢，井是什么概念呢？就是中医里他有一种解释的方法，我们的人体经脉就像一条河流，而井穴就是河流的发源地，所以在这些井，十指，十指末梢的地方，就是发源的地方，这些地方的气血虽然最活薄，但是它也是一个非常重要的关键点。就是所有的气血都是从这开始起来的。那么这种地方就特别容易堵塞。比如说当我们出现十指发麻的这种现象，都是井穴被堵的象。井穴就是这样，比如说我们人体，就是肺经。

肺经是一条阴经，起于土府、云门，然后分两支，一支到大拇指的指尖，另外一支走到食指，与大肠经相连，大肠经为阳经。

北京中医药大学曲黎敏教授：

阴阳之气都在这些地方交通。如果昏倒的话，一个最浅显的层面，他想的是什么呢？就是阴阳的交通出问题了。所以往往治昏厥的时候，都是要先从井穴入手的。所以在日常生活当中，如果有人突然地出现中风，我们有一个很简便的方法就是十宣放血。由于里面的压力过高，就会出现脑溢血啊，这些现象。啪啪啪啪地用十根三棱针赶快给它挑破，这个地方一放血的话，就容易是使上面淤滞的那个血能够有一个输转的沟渠，有这么一个通路，所以这样的话，能够马上地缓解他的脑溢血的这个现象，就是十宣放血，十个手指尖为十宣，这叫十宣放血。那么同样，百会由于在最顶层，那么它的作用也相当于井穴的作用，所以呢，在扁鹊治虢太子的时候，他第一步先是从百会穴入手。

扁鹊怎么知道要从百会穴入手呢?他这么做的依据是什么？

北京中医药大学曲黎敏教授：

太子病血氣不時,就是气血交通，气血交通的这种联系啊不按时进行，就是说气血交错了，不得以宣泄出来，然后突然发作在外部，于是就造成了五脏的伤害，这样呢，就出现了，

他用了一个词叫:"陽緩而陰急,故暴蹷而死"。阳缓而阴急，会暴厥而死。什么意思呢？就是阴气太炽盛了，然后阳气比较衰微，这个时候就叫做阳不胜阴。总之到底一句话，就是阳应该升起来，就升不起来，因为他阳气很弱他就没有升起来。而阴气呢，当退又不退。所以才造成了一下子憋住的这么一个表现。所谓他的昏厥是属于憋住的这么一个象。

普通人憋气不过一两分钟最长,虢太子已经暴死半天了,也就是气都被憋住半天了,扁鹊为何还肯定太子没有死呢?扁鹊三问接着问最关键的一问。

北京中医药大学曲黎敏教授：

那么扁鹊就提到第二个问题。就是在什么时间死的，中医实际上是非常强调时间这个要素的。所以呢，就是说扁鹊问了第二个问题非常地精准，就是他到底是什么时间出现昏厥症状的，什么时间死掉的。那么就是太子的老师回答说，是鸡鸣时间，那么鸡鸣这个时间段，实际上在中医指的，是在传统文化当中指的丑时。丑时也就是夜里一点到三点的这个时候。正好是肝经当令的时候。

古人将一天分为十二时辰，中医认为人体有十二经脉，一个经脉管一个时辰，相对于每个时辰都是不同的经脉值班。丑时，肝经当令的时候，为什么会容易出现阳不胜阴的这种情况呢?

北京中医药大学曲黎敏教授：

丑时，恰恰属于阳气渐升，阳气逐渐升起这么一个阶段。那么阳气升起，阴气应该是逐渐地衰退，可是在虢太子身上发生了一个问题，就是阴阳两极的这种转输开始出现失常,就是阳应该升起来，就升不起来，因为他阳气很弱他就没有升起来。而阴气呢，当退又不退。所以才造成了一下子憋住的这么一个表现。其实我们好像认为扎针是一种刺激啊，是一种对气血的调动。但是从哪调动，从哪里开始，这是非常讲究的。所以就是因为他阳气上不来，阳气都是往上走的。而虢太子的阳他上不来，他整体的病症都是阴阳的一个交通处出问题了。就是阳气出不来.所以他第一针取穴在百会。然后这样，让太子苏醒过来。然后下一步，他是怎么样去治疗的呢？下一步他就采取了一个热敷的方法，那么因为那个太子昏倒这个象呢，实际上是说，他们的阴气把阳气背憋在里边，那么我如果要让那个气血往肌肤腠理出来的话。那么他就采取了一个很有趣的一个，很高妙的方法，他就用药来采取热敷法，以更熨兩脅下。两胁这个部分呢，两胁这个部分为哪条经脉所主呢？两胁这个部分是为当胆经所主。

胆经从人的外眼角开始,一直沿着人的头部两侧,然后顺着人体的侧面下来,一直走到脚的小趾、无名趾，疲劳时喜欢手臂高举，就是拉伸胆经以振奋阳气的一个动作。《黄帝内经》讲：凡十一藏取决于胆。取决于胆的什么呢？取决于胆的生发。

北京中医药大学曲黎敏教授：

所以胆主少阳。所谓少阳也是属于枢纽的这么一个层面。就是阴阳转输的的层面，所以他第二步，第二步就是来热敷虢太子的两胁，这样呢，可以使他的那个，就是引藏腑之气往外行，把藏腑之气往外调动一下。这样虢太子的病情就进一步好转，就可以坐起来。叫"太子起坐"。太子就可以坐起来了。所以说一般的来救急症的话，中医有一些很高妙的方法，比如说针灸和热敷，甚至是热敷，热敷法现在我们很少有人会去用了，只有在日常生活当中，比如说我们如果肚子疼了的话，是虚症的话我们就有一个很习惯的动作，就是非常喜欢去按着这个肚子，去揉。这也相当于热敷。那么为什么这么讲呢？因为我讲过就是在我们的手心当中有一个很重要的穴位叫做劳宫穴。这个劳宫穴他它是延着手臂的前缘这么走过来的，这条经脉呢，叫做什么经脉呢？叫心包经。

中医认为心为君主之官，心是不受邪的，那么，总得有个东西“代君受过”，这个东西就是心包，心包经是从心脏的外围开始，走到腋下三寸处，然后再从腋下一直沿着我们手前臂的中线，经过我们的劳公穴，到达中指，如果我们的中指出现疼痛的话，那么可能就是心包的病。

北京中医药大学曲黎敏教授：

心包经它有一个很重要的穴位就是劳宫，劳宫是这样取穴，就是当我们手指自然攥拳的时候，我们中指所停留的部分，停留的部位就是劳宫穴。为什么叫劳宫呢，因为它很操劳，它能够治很多的病，包括我们的按摩啊，治病也是靠劳宫这个里边，首先是靠手指，而且最后还有有劳宫穴的功劳在里边。所以我们就是用它去按摩，或者去热敷肚子的话，那么都会有一定的用处。

扁鹊敢保证自己能救活太子，究竟是掌握了什么充足的依据呢，最致命的第三问究竟问的是什么？

北京中医药大学曲黎敏教授：

第三个问题就问：“收乎”。就是说，这个人现在目前为止放没放到棺材里，如果放到棺材以后呢，这就已经没法救了。为什么呢？我们中国人讲盖棺定论，就是说只要棺材一合上，这个从西医的角度讲，就是没有空气，没有氧气，所以说这个人是必死无疑了。但是呢，中庶子的回答就是说还没有，还没有放到棺材里边，因为什么呢，因为他死亡的时间呢，还没有到半天。这个呢也是我们传统文化当中非常重视的一点，就是说关于死的人呢，要多久时间才能放到棺材里呢，这在古代，实际上是蛮有讲究的。如果老人的话就很清楚，就是过去有那个叫打七的说法，确认他还没有放到棺材里，就是说他还有救的可能性。

《扁鹊传》记载：太子"但服汤二旬而复故"。意思是太子吃了 20 天的药就彻底地康复了。

北京中医药大学曲黎敏教授：

扁鹊为什么会被称为医家之圣手，就是在于，第一，他针法高妙，他非常地懂原理。他第一针取穴在百会。然后呢，因为他整体的病症都是阴阳的一个交通处出问题了，就是阳气出不来，所以他第二步，先是走太阳和三阳交会点，百会，然后是走少阳，是阴阳交通枢纽的这个点。所以他热敷。然后第三个步就是药绝，用药，最后他是要用药的。因为要把他气血全部地从内部给他治愈，用药他也是用的很高，而且只有二旬"复"，就是 20 天左右，就是使得太子重新恢复了。

离开虢国后，扁鹊继续游历列国，到了齐国，发生了著名的"望齐候之色断生死"的故事，究竟扁鹊如何通过望色断定齐桓侯已步步病入膏肓呢，请继续收看《城市》国医绝学系列《神医扁鹊新解》第二集《望闻问切》。

5.2 《养生大智慧》第二集《望闻问切》

中医有四诊：望闻问切，上一集中北京中医药大学曲黎敏教授讲述了扁鹊如何通过三问使暴厥的虢太子起死回生，这一集曲教授继续讲述扁鹊"望齐侯之色断生死"，究竟扁鹊是如何通过望诊，判断出看似无恙的齐桓侯已病入膏肓。

北京中医药大学曲黎敏教授：

扁鹊到了齐国呢，齐桓侯是拿他当客人一样，很好地招待他。那么这个时候扁鹊一看到齐桓侯他说了一句话，说现在您有病，在腠理，腠理就是肌肤啊，肌肤表面上。您有病在腠理，然后"不治将深"，如果不治的话，就会往深一步发展。然后桓侯就很不高兴，因为我们人都是这样，比较忌讳人说自己有病啊。那么桓侯就很不高兴，说"寡人无疾"。我没有病，然后扁鹊就出来了。然后这个时候呢，桓侯就说了一句话，说了一很不好听的话，说，你看医生的品格多么不高啊，就是医生是怎么样，"医生之好利也"，就想谋取利益。就想通过给我看病挣我的钱。然后就"欲以不疾者为功"。然后把我没病的人说成有病了，这就是他的功劳。

在中医里有一句话叫做"望而知之谓之神"，意思是说高明的医生通过望五色，就能知其病情到底是什么样的。那么当我们的身体出现毛病的时候，会怎么表现在外部呢？

北京中医药大学曲黎敏教授：

比如说你人中这个地方已经平了，那么这个时候是说你的气血已经很薄了，就是气血交通的这个沟渠都已经浅，就是气血不旺盛了。这是一眼就可以望出来的。那么还有一些望诊呢，比如说在中医里，我们原先讲过胃经，胃经是起于迎香，起于这两个部分，然后一直到山根，一直至额颅，所以呢，在这个部分的区域，还有脸上这部分区域都为胃经所主，所以胃经的病都会在这些方面，会有所表现。

比如痤疮，在中医看来就和胃有直接的关系。年轻人大多喜欢喝冷饮，加上青春期学习和情志的双重压力，就造成了对胃的伤害，很容易形成胃寒。这时，人体的自保功能，会从内部攻出热要逼走胃寒，就在脸上形成了痤疮。

北京中医药大学曲黎敏教授：

还有像颜黑，颜是什么，如果脑门如果发黑的话，那么这个也是，如果脑门发黑，嘴也歪啊，这些也是胃经的问题。

那么还有比如说，女孩子，原先我说过当生育过后，当你吸收能力出现问题的时候，就会出现蝴蝶斑啊，这个正好是这一条。那么颧上的这一条呢，恰恰是属于你的经脉的，就是小肠经脉的病。

《黄帝内经》说小肠是"受盛之官，化物出焉"，就是说小肠的主要功能是先吸收被脾胃腐熟后的食物的精华，然后再把它分配给各个脏器。

北京中医药大学曲黎敏教授：

那么还有一些就是比如说，有眼袋啊，很重啊，眼袋很大啊，然后那个就是这个地方，就是我们原先也说过，脸大脖子粗嘛，这个地方如果很粗的话，其实也是属于小肠的病。因为小肠也是走这个眼袋，还有颧下，还有这个部分。就是这个“颔肿”，中医里叫做“颔肿”。这样呢，就可以看出他小肠的一些病变。

还有一个大体的脸色的问题，比如说中医有一个很有意思的词叫“面如漆柴”，就是这个是什么病呢？面如漆柴就是你的脸色像什么一样呢？像那个柴禾，没有一点光，那种柴禾，我们说漆柴，就是深了一层油漆，干巴巴的很枯燥的那种感觉。那么这个是什么样的一个病象呢，又黑，又干的象，面如漆柴，这是肾经的病，肾经的病。然后如果“面微有微尘”，有的人就好像蒙着一层尘土一样，"体无膏泽"，身上也很不滋润，这种呢，就是胆经的病。就是生发之机不够，所以才造成你的脸色是这样，就像蒙了一层尘土一样。

然后还有一个是“面呈脱色”。就是什么，就是没有一个颜色，所谓颜面就指的这一块，没有颜色了的话，脱色就是血虚，血虚的病症。然后这个呢，原先我们讲过，肝呢，就是肝

也是分血脉，肝经是“肝主藏血”。

“肝主藏血”，是指人的生发之机全都仰赖肝的疏泄功能，如果人经常生气或者郁闷，就会抑制肝的生发功能，就会气郁，而气为血之帅，气郁则血流不畅，必然导致浑身无力，四肢冰冷。

第一次望诊后，过了五天，扁鹊又去见齐桓侯。

北京中医药大学曲黎敏教授：

说呢，您有病，在血脉，您的病已经深入了，到血脉了。然后呢，不治还会往深了走。然后这个时候桓侯就说我没有病，寡人无疾，然后扁鹊出，桓侯很不高兴。这样呢，等又过了五天，扁鹊又来见齐桓侯，说：“君有疾，在肠胃间”。说你的病已经深入到肠胃了，然后呢，就是说不治，还会往深了走，桓侯这时候连理他都不理他了。

为什么扁鹊望齐桓侯都是五天一见，五天一断呢？在《黄帝内经》中记载：“五日谓之侯”，什么叫侯呢，就是物候的一个表现，意思是事物一般五天会出现一个变化。又过了五天，扁鹊再见齐桓候。这次齐桓候又有什么变化呢

北京中医药大学曲黎敏教授：

这次他一见，他看是什么样呢，他就是远远地看见桓侯，就退走，就望见桓侯后退走，走呢，在古文里是跑的意思。就是因为我们应该是这样，就是古代是这样，你不可以背对着往后跑掉。那么退走是什么，就是退着就跑回去了，就跑走了。桓侯一看他跑掉以后，桓侯就很纳闷，说到底是什么问题，就派人去追他，去问扁鹊。

然后扁鹊说，说病在腠理的时候呢，“汤熨之所及也”，就是用热敷法就可以把他的病就可以引出去。因为前一讲我们说过热敷的问题，就是说如果在肌肤表层的话，我就可以把它引出去就可以了。然后在血脉，是针石就可以到达的地方，然后我可以通过扎针的方法给他治疗。然后在肠胃间呢，我可以用药给他治疗，叫做“酒醪之所及也”。在古代，最早的药实际上就是酒，为什么酒能治病呢？

北京中医药大学曲黎敏教授：

大家看古代的那个繁体字的（醫）字，他下面有一个酉字，那个酉字就代表酒的意思。就是最初呢，酒，这个酒醪相当于什么呢，相当于我们现在有点像吃那个醪糟，其实醪糟是非常好的一个东西，就是说古人认为他它可以大补气血，因为它是经过发酵的粮食，就这样，它又容易消化，又容易吸收的，这样的。所以过去呢，因为人呢，不像我们现在，压力啊，方方面面的也是有那么多的问题，所以他的疾病基本上是很单纯的。所以呢，如果是到了肠胃间的时候呢，我可以用一些酒醪，用一些汤药就可以把它解决掉。

但是呢，现在我为什么不管他了呢？因为他的病已经深入骨髓。所以这时候再请我也没有办法。就是哪怕是司命之神也没有办法，就是专门主宰命运的人都没有办法了。

果然如扁鹊所言，又过了五天，齐桓侯开始觉得身体不舒服，马上派人去找扁鹊，扁鹊却早已离开了，没有多久，齐桓侯就死了。

北京中医药大学曲黎敏教授：

那么闻诊，闻诊是什么呢？闻叫"闻而知之谓之圣"。叫做圣人。那么所谓圣，圣字的写法，就是在传统字当中，他是一个耳，一个口，底下是一个王。那么上面是一个耳一个口，实际上就代表听的意思。那么这个闻诊是指什么呢，就是说我要闻其声而察其情。我们古人非常强调，就是通过你的声音，他就能知道。因为声音是你的语言，语调表达的是他的感情的。

《黄帝内经》记载，五脏各有不同的声音，中医可以根据五音的清浊来诊察病情。

北京中医药大学曲黎敏教授：

比如说肝经，一般的，肝气被郁滞的话，我们经常会发“呼”这个音。就是比如你受上司的气了，一回来，这就属于在解你的肝郁，这是属于人的自救和自保，没有办法，这口气憋在这，也只能是呼，发呼的音。所以肝经是经常地发呼这个音。

然后心就为笑，因为心主喜，跟喜有关。所以如果你老“喜笑不休”的话，就是心神要散的象。如果这个人老是呵呵那么乐，你看有的人要死的时候，心神要散之前。他可能没事就坐在那，呵呵就乐几声，呵呵乐几声。实际上呢，这个就是心神将散的一个象，心神将散。

然后脾呢，就是歌，就是老是唱歌。像那个中医里边他就讲，就是脾胃病最初的一个表示，就是他经常会去唱歌。比如说现在很多的老头老太太早晨起来没事儿就到公园里去唱啊。实际这是他，第一脾胃比较压抑，如果是生气的话，那么他需要通过歌声来宣泄一下他的积滞和压抑。

《黄帝内经》中记载脾胃病的症状为：“登高而歌，弃衣而走”。

北京中医药大学曲黎敏教授：

什么意思呢？如果你胃病很严重的话，就会造成精神的病症，那么“登高而歌”就是一下就蹦到高处去啊，使劲地唱，这是他胃病的一个表现，然后剩下他就弃衣而走。我们有的时候看精神病人啊，本领高强，那个墙说蹿上去就蹿上去了，就能到墙的墙头去。其实我们中医里属于要治精神病，其实就治精神症状的一些问题，其实从胃经治就蛮有效的。因为是胃肾两经，然后会导致精神上的一些症状。因为肾经如果要得病就是他会经常地就是“心惕惕如余人将捕之”。老害怕后边有人跟着他，老害怕有人要抓他。就像我们如果都已经去上班

了，可是又跑回来不断地去咣荡咣荡门，看门锁上了没有。实际上这是你肾精大亏的一个象。

北京中医药大学曲黎敏教授：

肺经的声音呢，是哭。所以呢，得肺病的人，就特别容易哭。刚才我们讲到林黛玉，林黛玉就是成天到晚，哭哭啼啼，实际上她就是肺结核嘛。然后像肺结核，这些女孩子呢，就是因为她又眼泪汪汪，两颧老是红的，两颧红就是肺寒了。就是刚才望的意思所说的，她这个肺有寒的话，所以这个女人就非常地招男人喜欢。就老觉得她弱弱的，柔柔的，然后男人的那种征服欲就能够在她身上能够得到充分的体现。而且呢，她就是老悲悲切切地，情感特别丰富，这样呢就是说能跟她在一起谈情说爱啊，都是非常好的，所以那个声音，哭的声音，实际上是跟肺经有关的。那么肾经的声音是什么呢？就是呻吟。哼哼叽叽的，没事在那哼哼叽叽的这种，就是肾经，如果会听的话，这才是中医真正的那个闻诊里面的内容。要会听声音，听声音是听感情，听感情是为了听五脏藏六腑。所以这个是闻诊里边的一个。

北京中医药大学曲黎敏教授：

那么如果在临床上要闻诊的话，那么就是要涉及，比如说咳嗽声，如果“膨膨而喘咳”，那么由于这是肺的咳，这就是咳声响亮。如果非常肺胀，咳声很响亮，就是肺经的病。有一种就是虚咳，虚咳实际上在很大程度上是肾藏不纳气，是肾精的问题，而不是单纯的肺的问题。所以光听一个声，光听一个咳嗽，你就应该清楚它道路到底是哪个经脉上的问题。这就是考验一个医生的一个很重要的一个方面。就是你要会听声音。

如果你经常打哈欠，这也是胃气不足的一个象，这样呢，你要通过望闻，就能够明白很多的东西。我们中医实际上把这两个层面，是看的非常的高的。

北京中医药大学曲黎敏教授：

我们下面再讲一下问诊，比如说同样两个人死于心脏病，然后如果我们去判断他死亡的时间的话，比如说如果是上午的心脏病发作的话，他有可能，他的心脏病的真正的原因是在脾和胃。还有就是肺与大肠相表里。

什么表里呢，在中医里，表里就像日常生活中的夫妻，夫主外，妻主内。"肺与大肠相表里"就是大肠为夫，肺为妻。假如大便出现问题，在很大程度上是由肺气不足造成的。

北京中医药大学曲黎敏教授：

如果我问你二便情况。实际上我就想知道的，并不是你二便的情况，而是你心肺的问题。是问下面实际上是在问上面。这是中医里面问诊的一个很重要的一个点。可能他就因为上厕所的时候他耗气耗的太厉害了。下面一使劲，上头就空了。如果他的心脏病是死于晚上，傍晚时分，那么这种人的心脏病就非常有趣，他可能是肾精大伤而造成的心脏病。我们举一个

非常简单的例子，其实心脏在很大程度上是什么呢，咱们就用一辆汽车来打比分方吧。如果一两辆汽车，发动机就相当于心脏，而那个油箱就相当于肾精。如果肾精不足了，油箱的油没了的话，，那你发动机照样转不起来；所以往往死在下午的心脏病人，有可能是肾气伤，是属于人体里没有油了，没有肾精了，所以才会造成他的这个心脏的这个病发作的问题。

比如说我们再说一个简单的问诊，比如说上下楼的问题，如果你上楼是小腿肚非常疼的话，那么这在中医里来说就是膀胱经的问题，是你的阳虚的问题，是膀胱经的问题。如果里你下楼，下楼我们是使用前面的腿劲儿。如果下楼时痛的是前侧，这部分是属胃经所主，所以如果是腿的前侧疼痛的话，那么就是胃经的病。所以光一个腿疼，如果你问的很清楚的话，你就能知道他它到底是哪个经脉的病。

还有一个牙痛的问题。不是说牙痛开个止疼片就可以了。因为牙痛在中医里走的是不同的经脉。比如说牙痛就一定要分清楚，上牙痛还是下牙痛。那么上牙痛，基本上是属胃经所主。那么在扎针的时候，比如说你扎在足三里，扎在内庭啊，这些都是可以的。如果是下牙痛呢，实际上是属于大肠经的问题，那么在这个时候你就要用合谷穴，就是我们手上的这个合谷啊，就是那个，因为这个是属于大肠经所主的穴位。

北京中医药大学曲黎敏教授：

在扁鹊的《难经》出现之前，我们的切脉法实际上是有好几种的，如有的时候会切到人迎的这个部分，这个是一个脉。

然后寸口，寸口这是一部脉。还有脚面，是一部趺阳脉。叫人迎，寸口，趺阳，是三部脉。趺阳脉主要是看你胃气还足不足。因为中国古代非常强调胃气，我原先已经说过，人能吃就是福。就是说你如果能吃，你的脾胃还可以的话，基本上没有太大问题。如果你不能吃了，那这个问题就严重了。扁鹊就把脉象及腾上集中于寸口，就是现在我们看中医经常会发现一个现象，就是说的很多的大夫就把你的寸口脉，就把寸口这个，通过这个寸口。但是这个把脉可不是很简单的一件事情。中国古代要求三部九候，就是一共是三根手指头搭上去。三部九候，一个是寸关尺，一个是浮中沉，这么加起来正好是九部脉。就是说我通过我切你这一个地方，最低层面我知道你身体。

5.3 《养生大智慧》第三集《对症下“药”》

中医的药方有上万种，而在《伤寒论》中，独把“桂枝汤”放于群方之首，感冒了，一副

桂枝汤就可痊愈，究竟这桂枝汤有何妙处，中药的配伍又有什么讲究呢，我们生病了都要吃药吗？请听北京中医药大学曲黎敏教授继续说道。

北京中医药大学曲黎敏教授：

中医里是怎么看待疾病和治疗的方面的问题。那么从某种意义上来说呢，中医是把疾病分为四个层面的。所以治法也分为四层。那么像第一个层面就像腠理，就是肌肤腠理受邪气的话，这是病在很表的一层了。所以他基本采取的原则就像我们原先所讲的热敷的方法，然后包括现在的刮痧。还有按摩，拔罐儿，甚至包括现在的足疗，这些都可以作为这个治表层疾病的一个手段。

那么像热敷呢，中国古代很强调，就是它得了病用热敷的方法，用熏蒸的方法就已经很有效。比如说现在我们的那个药浴的问题啊，因为它也是通过皮肤给药的。

中医认为，肺主皮毛，皮肤其实是人体最大的呼吸系统，究竟皮毛是如何呼吸的呢？

北京中医药大学曲黎敏教授：

毛就是主宣散这一部分，皮就主收敛这个层面。所以从我们人体上来讲，像我们东方人是比较少毛的。就是毛不是很多，不像西方人毛那么多，所以实际原理上来讲我们东方人就是收敛一定要大于宣散，就是我们人体，你收得住这个精，你才能继续往下活呀。从这个原则上来讲，就是说皮大于毛。

北京中医药大学曲黎敏教授：

在四季的养生里边,比较注重哪一点呢，就是夏天出汗的问题。如果你夏天不好好出汗的话，那么他等于让你的皮的这个气机啊就遭到淤损，这样就造成了一系列的病症。如果你像现在一到秋冬之季啊，很多人会得一些什么样的毛病呢？就像皮肤病，比如说现在湿疹，皮肤病，都是很多的。那么在中医里实际上看呢，有一个很根本的一个原则是什么呢？首先要考虑他是否很焦虑，因为我们现在生活压力太大，会导致他紧张，会导致他气机的不宣畅。所以焦虑是一个很重要的一个方面。

另外一点就是他夏天的这个空调的问题，空调就会造成我们一进空调房毛孔就闭住了。然后一出来，外面很热，然后毛孔宣开了。就是气机永远处在这么一种转换阶段，这样就阻碍了气机宣发的一个过程，所以呢，这个第二个问题就是空调的问题。

造成皮肤病的第三个原因是什么呢，就是夏天这个冷饮的问题。因为过食冷饮就会伤肺，伤了肺实际上就是伤了皮毛。

北京中医药大学曲黎敏教授：

病深入一步，到了哪了呢？到了血脉。这在中医里其实就是经络，在这个层面受邪了，

经开始受邪。那么经络有阻滞的话，那么就是"针石之所及也"。

这个层面基本上来治疗的话呢，就是说用针刺的方法。因为中国古代经络学说应该是中国古代医学当中一个很高层面的一个认知，是对生命认知的系统。中医认为：经络是人体气血的一种表现，气血旺盛，经脉就通畅，气血不旺，经脉就会堵塞，如果一个人死了，没有气血，经脉也就不存在了。

北京中医药大学曲黎敏教授：

血也是要靠气来推动的，所以人体关于这个气，其实要真正想要研究这个经络的话，在很大程度上一定要关注气血的问题。所以也就是，再进一步上观，他就是阴阳的问题，因为气血就是阴阳的一种表达方式。

所以中国古代，中医学对经络认为是可以决生死，然后除百病，然后调虚实，不可不通。然后在这里他对人身体健康有一个很根本的要点就是经络一定要通畅。那么如果经络不通畅的话，就是会造成我们人体很深的病。

比如说先前我们讲到的手指发麻的问题，如果手指尖发麻，那就是典型的阴阳的交通的能力出现问题的。

手指尖，也叫井穴，是人体气血生发和输转的重要部位，当手指尖出现问题时，说明人体的气血出现了问题。

北京中医药大学曲黎敏教授：

中国人就强调经常活动手，像老人玩那个核桃啊，实际上也是让这个手有一个很好的一个运动。就是让这个气血，就是很充足才可以。

比如说有些女孩子，手脚很冰凉的。手脚冰凉这个问题实际上是很严重的血脉的问题。是经脉不通畅，然后血不足，心气也不足。像这种女孩子心气就容易很不足。手脚冰凉的女孩子你让她想事，她就很不愿意去想。她觉得想事太累了，她就不愿意去想。对于这种人呢，你看到她性格就很乖的。因为她不愿意去想，所以男生一说什么，她就说，好啦，随你。所以呢。就显得特别乖，就特别听话，这个是她心气不足，心血不足所带出来的。如果你一旦把她身体调好了，她绝对要自己拿主意。她现在拿不了主意是她里边的气血不够造成的。所以像这些问题，中医里他强调是用经络的方面，用针刺的方面来治疗这个层面的疾病。

北京中医药大学曲黎敏教授：

病在骨髓，那么就是扁鹊在看齐桓侯的时候，他说如今你齐桓侯病在骨髓，"臣是以无请也"。你再请我也没有用了。"虽司命无奈之何"。即使是司命之神都没有办法。你这个病已经很深了。我治不了了。那么这叫什么病呢？这个就是在中医里边叫做膏肓之症，就是很

深的那层的疾病，那么还有一点叫做奇经八脉的病，就是在我们人体当中，不仅有十二条经络，同时还有奇经八脉。

中医认为人体有十二藏器，指的是是五脏六腑和心包，它们都对应一条经脉，如胆对应胆经、肝对应肝经等；"奇经八脉"是将十二经脉之间联系起来，起到统气血，协调阴阳的作用，共有督脉、任脉、冲脉等 8 条。

北京中医药大学曲黎敏教授：

奇经八脉里边最重要的两条经脉就是什么呢？就是任督二脉，就是任脉和督脉。你像任脉它就主女人的病，甚至包括月经啊，怀孕这些。那么跟任脉相关的奇经八脉，还有一条经脉叫做冲脉。

冲脉是起于哪呢？在书中记载，它是起于大腿的根部，那起来的，沿着人体的上面这一点点，就是夹着任脉往上走，那么任脉（冲脉）这个就非常有意思，任脉（冲脉）走上来的时候，因为任脉（冲脉）是阳气，所以女子阳气有点弱的话，女子冲脉，就是到了到了十四岁的时候，开始发育的时候，因为她阳气不足，所以它散于胸中，所以女孩子就开始发育乳房。而男子呢，他的气就比较足，它就往上直接冲，所以他不发育乳房，他发育的是喉结和胡须。所以冲脉实际上是主胡须的。就是这个男人的胡须的状况怎么样，实际上也跟奇经八脉是有关系。

北京中医药大学曲黎敏教授：

像头发是跟肾啊，肝啊比较有关系的。比如头发比较干枯啊，是肝血不足。然后头发容易掉，是肾的收敛不太好，收敛的气机不太足，所以呢，我们的头发会使劲地掉。奇经八脉中的冲脉它真正的起始点也是和任督二脉一样的都起于会阴。所以冲脉要发育起来，对男人来讲，发育的是睾丸的这个部分。也是主生育的。

然后女子发育的是那个卵巢的这个部分，男女其实在很大程度上，只有一个很深刻的不同，就是女子是以收敛为主，她的整个气机是往里收的，所以她的生殖器系统全都长在里边。而男子呢，是以发散为主，所以他的生殖系统全长在外头。那么到了青春期的时候呢，就是女子她的那个发散性出来一些，所以她会去长乳房。男子呢，收敛的气机呢，他也会出来一些，所以他会长喉结，就是男女实际上他的所谓差异性也是跟奇经八脉是有关系的。

北京中医药大学曲黎敏教授：

当藏腑出现问题的时候，到了这个层面的时候该怎么去治疗呢？他就说"酒醪之所及也"。在中国古代有几本非常重要的书，就是药方方面的书就很重要了。比如说我先前所讲的那个张仲景所讲的《伤寒论》，还有《金匮》(金匮要略)。

《伤寒论》全名为《伤寒杂病论》，是东汉医学家张仲景做著。它的原理是六经辨证。它是说，我一定要通过辨证准确，然后知道你是哪个经脉上的病，然后我用哪方面的药去治愈你，所以在这个里面就涉及到一个开方子的问题。

那么中医里为什么不叫开药，而叫开方子。我们知道我们去看病啊，都会经常看到这种说开个方，大夫您给我开个方子吧，那么什么叫方子？方子在古代，方字是正，就是正的意思。所以开方子是开什么呢，就是开一个正确的方向。

中药它实际上是非常讲究配伍的。所谓配伍就是非常讲究君臣佐使的匹配，讲究的是他的一个整体的效果。而不是说，你什么病就给你开什么药，你血压高，就给你开那个黄芩，半夏。你咳嗽我就给你开贝母啊什么的。不是针对这个病走的，他一定要针对你身体总体这个证去走。你到底是哪个层面的病，你是太阳膀胱经的病，还是上淤心经的病，心肾的病。他是要根据你这个，所以你如果开了一大堆药的话，他无非是乱枪打鸟，那无非是存在一种侥幸心理的。而这样的话，就是不仅治不好病，而且还耽误病情。

那么用药的方面，在《伤寒论》里边，一共有 133 方。那它在这个方子里边最首要的一个就叫做桂枝汤。

这个方子是太有名了，叫做"群方之首"。所有的方子它是第一位的，通过这个药方，我们可以分析出关于中医开方子里边的很多的问题。比如说桂枝汤，它是里边，是治太阳表证，就是我们刚刚的出现像感冒这种症状的时候，比如刚刚的"表"受寒邪，所谓太阳就指的是膀胱经。

膀胱经起于目内晴明穴，然后上头沿着后背一直到小趾，它是一条重要的经脉，在中医里号称"足太阳"。

北京中医药大学曲黎敏教授：

表受寒以后呢，然后出现项背强痛，就是脖子啊，后边不舒服。然后也有点头痛，后背也疼痛。然后还有一些发烧的现象，而这个发烧还出现一点就是身上还微微有汗，还不是完全地憋在里边了。不像是那个麻黄汤证，它就是完全憋在里边了。

麻黄汤证是指外感风寒之后，虽然发高烧，全身疼痛，但却不发汗，因此要用发汗力强的麻黄汤，发汗解表。

北京中医药大学曲黎敏教授：

这个桂枝汤证，他身上还是微微有汗。这个方子很简单，基本上是我们的食品类的东西。

像什么呢，第一味药就叫做桂枝。桂枝这个药就是桂树的那个枝的那个梢头，很小的那个嫩枝啊，他在桂枝的旁边加了两个小字，就是说一定要去皮。那么这是什么意思呢？因为

桂枝啊，它是梢头的东西。所以桂枝主散，就是说人受了寒邪了，这是表受伤，太阳皮表受伤了，那么首先就要用一个药，把这个寒给散出来。去皮是什么意思呢，因为皮是主包敛的。我们人体的皮不都把我们的气血全都包在里边了吗？然后我们去皮的话，就是把它的包敛的性质给彻底排除掉，不要再包了，因为我主要在做什么，主要就要让他散，所以我就不用这个皮。

中药讲君臣佐使，意思就是“君药”是最关键的一味药，而臣药是辅佐和帮助君药的。在桂枝汤中桂枝为君药，那么它的臣药有哪些，它们是如何辅佐桂枝的呢？

北京中医药大学曲黎敏教授：

然后第二味药呢，就是白芍，白芍是一个根茎类的药。所以凡是根茎类的药它就是主里的。那么桂枝是梢头，它就主表。

因为我感冒了，首先第一条，就是受寒邪了。那么从走表的药用桂枝，那么里边也要固摄住，所以我用白芍来固里。第三味药就是生姜，生姜干什么呢？生姜在这是实际上它起的是一个继续帮助桂枝往外散的这么一个作用。生姜是温性的，而且它也是主表，也是主散的。所以用它来帮助桂枝。这里面都有互相的，就是我们几个人匹配在一起，我们几个人要分别做什么，谁帮谁，这是很清楚的。所以生姜是帮助桂枝。桂枝汤的第四味药是大枣，大枣是主脾胃的。大枣补脾之力最强。所以呢，像我们脾虚的时候，有些情况下就可以多吃枣。但是它有一个作用，就是多吃枣会对牙造成损害。这叫什么。这叫土克水。

中医认为，五脏对应五行，脾对应的是土，肾对应的是水，土克水，是指脾胃与肾之间相克。

北京中医药大学曲黎敏教授：

所以呢，中国古代有一句成语就叫做囫囵吞枣。当然大家不要去吞啊，那样会出一些危险的。就是说的囫囵吞枣实际上他在讲一个医理就是说它对脾有好处，但是它这个枣的这个甜啊，会把像牙这样坚硬的东西给腐蚀掉。

所以说，经常吃枣的人，牙齿甚至会有一些黄的小坑坑，小点点，这在中医里就叫土克水，是克制它。所以中国古代强调是囫囵吞枣。那么这个大枣应该怎么办呢？一定要"劈"。就是一定要把这个枣撕开，或者切开。就是说因为枣分三个层面，一个是外边的皮，一个是中间的肉，还有里面的核。

皮主包敛，因此中医用枣用的是枣的肉，取其中央的濡润之性。

北京中医药大学曲黎敏教授：

最后一味药就是甘草。甘草是调和诸药，它有国老之称，同时呢，它也有固摄中焦脾胃

的作用。

所以呢，在这副药里面，这五个药的配比就非常地有意思。就是桂枝主散，然后生姜来助散。同时生姜也有温里的作用，也是散。然后大枣和甘草是固摄中焦脾胃，然后白芍是主里。就是把根护住了，把脾胃固摄住了。然后把外边的寒邪再散掉，这样就把整个的这个问题解决了。

但是不要因为我讲了这个方子啊，大家有了什么感冒，就去抓这种药。不是这样的。我倒建议你们大家，药是不可以乱吃的。中医中药都是强调药是不可以乱吃的。所以如果你在轻微的感冒刚刚开始的时候，你不妨用他这里边的两个东西，姜、枣、水，就是生姜啊红枣啊，煮成水，然后再加一勺红糖，你就去喝下它以后，然后再用热水泡泡脚。因为人体底部才是根，脚是根，脚底下是涌泉穴。是根的来源的地方。所以呢就是说你用热水去泡泡脚，然后进被窝发汗。

北京中医药大学曲黎敏教授：

中医里边原先有一句话叫做"是药三分毒"。就是说更多地要靠人体的自愈力。如果吃完这个药你没有发汗，怎么办呢？这个时候你就喝上一碗热粥就可以了。第一，可以帮助你发汗，把邪赶出去。第二呢，它还可以固摄，就是养你的脾胃，因为粥是最养脾胃的。

吃这个药的时候，你不可以吃香的辣的臭的这些味道很浓的东西。一旦吃下，就像现在我们感冒发烧，基本上大家都知道这样一个原则，一定要吃清淡的东西。这是什么意思呢？如果你吃香的辣的臭的这些东西，它是很调元气的，如果它一进去了，等于把表邪往里赶了。所以就会从表寒，就是太阳经的这种发热啊，变成肠胃性的这种病。如果发不了汗，这时候你可以用张仲景的方法，喝一碗热粥。

5.4 《养生大智慧》第四集《医生六不治》

前三集曲黎敏教授的讲解侧重医生，有对医生医术和道德的要求，而祛除疾病的过程需要医患间的合作，患者应该怎样与医生合作？患者的地位和作用该是什么样呢？

北京中医药大学副教授曲黎敏：

中医是认为，医生在治病过程当中，只不过起着一种重要的，或者有积极或消极因素的这种属于外在因素，而真正的内在因素，还在于人，就是自身的那个自愈力的那种发挥，人的自己脏腑功能的那种发挥才是重要的。因此在中医里非常注重患者在医患当中的那种地位

和作用。

患者既然是内在因素，医生对患者有什么要求呢？

在扁鹊传里边，他到最后提到一个问题。就是有六不治，有六种病人是你没法给他治疗的。

第一种叫做骄恣不论于理，一不治也。然后轻身重财，二不治也。衣食不能适，三不治也。阴阳并，藏气不定，四不治也。形羸不能服药，五不治也。信巫不信医，六不治也。

从字面意思看，扁鹊说的其实是六种病人的行为或观念，有的并不是不治之症。那么扁鹊所说的六不治到底是什么意思呢？

比如说第一种，叫做骄恣不论于理。我们在先前讲到过，就是扁鹊望齐侯之色的时候，齐侯就属于骄恣不论于理。就是说不讲道理这种人。比如说扁鹊看他有病了，然后他就去误解扁鹊，就说你无非想谋利，把没有病的人看好当做自己的功劳，这个就是不讲理的一种表现。你给他讲什么道理，你告诉他不该怎么做他就说凭什么我不可以这么做，然后他就那么做。你让他怎么做他就偏偏不怎么做。

扁鹊有六不治，名医郭玉同样的道理，有四难，第一，其自用，不任臣；第二，将身不谨；第三条，骨节不强；那么第四个难点是什么呢？

第四个难点就是好逸恶劳，属于你过分地贪图享受的话，而且又是太任性，这样我就没法给你治病。很多人就喜欢大量地进补，可你一定要看自己的消化吸收能力。如果你消化吸收能力没有了的话，你补了半天对身体只会造成损害。因为高蛋白的东西是很难消耗的，就是难以消化它。

在扁鹊的理论里他就说轻身重财，二不治也。所谓轻身重财，现在我们日常生活当其实也是满多的。像一种比如说你拼命工作，爱财如命，这都属于轻身重财。用我们现在的话来说很多人都是储存了金钱，透支了健康。

现代人工作忙、压力大，有人甚至管这叫时尚叫实现自我价值，这在中医看来，非常不可取。

“病来如山倒”就是提醒大家要时时处处爱惜身体，等疾病累积到一定程度爆发，再治疗、恢复就难了。

那么第三条就是衣食不能适。三不治也。这个在现在中国社会来讲，我觉得有一句很经典的的话，就是说很多人现在不是死于疾病，而是死于不健康的生活方式。

坚持运动，锻炼身体可以预防疾病，扁鹊提出的衣食不能适就指的是我们现在很多程度上是由于生活的不节制，饮食无度，还有好逸恶劳这些造成的危险。就像我们先前所讲过的

十二时辰养生。那么就是说你该几点睡觉，你就好好去睡，11 点之前你如果睡了，然后你就把少阳之气，把你的胆经，把你的胆气聚敛生发起来那一点阳气，就给养好了。

第四点就是阴阳并，藏气不定，四不治也。那么什么叫阴阳并呢？所谓阴阳并，是指阴阳就在人体里指的就是气和血。气血如果错乱的话，那么五脏六腑就跟着乱，它的功能就都跟着乱了。五脏在中医里他还有一个很重要的话题，是说什么？五脏皆有神明，都是有神明的。比如心对应的是神，然后肝对应的是魂，肺对应的是魄。所以那个肺与大肠相表里，大肠那个叫做魄门，就是魂魄的那个魄门。然后呢脾对应的是意，就是那个意志力的那个意思，肾对应的是志。

在这里边你看我们中国文化一谈到生命活力的问题，比如说你身体要好有一个标志，就是你生命活力会很好，就是如果五脏各脏器存的经都特别足的的话，他所外现出来的这个神明就很足。那么比如说像我们描述生命活力的时候，谈到精神的问题，精和神两个字的组成，一个是为精，一个是肾主藏精，神呢是指心神。实际上就是精神。我们说你这个人有没有精神，第二天早晨起来，活得没精神，实际上是因为你头天夜里没睡好，是因为你心火一直在上面飘着。

那么像意志这个词实际上意指的是脾的神明，志指的是肾的神明。在中医的教材里面，认为这个意字就是相当于脾的一个功能，就是代表人的记忆力。实际上意字指的是你脾的功能强不强，指的是你思维的广度和深度。意是说你的关联性。比如说你头脑中记忆的东西，和你看到的事物能够马上产生关联，那个才是意。意发挥了作用，就是你的脾，脾经足了的话，你的意才会发生作用。而这个意志里边的志呢，在这相当于肾经足，肾经足他就代表人活的是很有定力。

第五种呢，就叫做形羸不能服药，五不治也。羸是什么意思呢，羸就是身体特别特别地弱，身体特别弱，连服药都已经不能服进去了。就是说病已经到了很深的层面，连喝药都喝不了了，那还怎么治啊？所以这个不能喝药的时候，那就没办法治了。

那么第六点就是信巫不信医，六不治也。扁鹊认为你如果只信巫师，不信奉医生的话，那么这个病也没法治了。

巫师治病不可取，但是曲教授认为，巫师的某些方法也恰好符合了中医的医理。

你像一般的去找那个巫师去治病的时候，一般人都会得一种，比如说狂躁这些毛病。在写符的过程当中，画符的工具其实就是一味中药，就叫做丹砂。然后再给你喝点符水，那个符水有可能就是就是葛根汤，正好入阳明胃经的。朱砂能够安神，它是上品药的第一味。如果用它来写符的话，因为它是重金属，它可以更多地调元气上来。所以这个治好了，你以为

是巫师给你治好了，其实还是中药。

5.5 《养生大智慧》第五集《病有十不治》

上一集北京中医药大学曲黎敏教授讲述了“病有六不治”，也就是扁鹊所说的六种病人他不治，分别是骄恣不论于理，一不治也。轻身重财，二不治也。衣食不能适，三不治也。阴阳并，藏气不定，四不治也。形羸不能服药，五不治也。信巫不信医，六不治也。这六种病人让神医也束手无策。后人在扁鹊的基础上又发展出“十不治”，这个说法又是什么意思呢？

北京中医药大学曲黎敏教授：

比如他这里边就说过，说操欲慆淫，不自珍重，一也。像这种情况下，也是属于一种病不治的。那么什么意思呢？就是说我们人都是被欲望所驱使，我们的欲望如果太过度的话，不知道自己珍爱自己，也是属于病没法治疗的一种情况。如果我们对自己都不珍爱的话，谈什么都是很虚妄的，不可以让自己的欲望没有界限

然后第二种病不治的是什么呢，窘苦拘囚，无潇洒之趣，二也。就是说人一定要活的有点情趣，比如说古代经常讲究琴棋书画，就是你什么都要会一点，而且琴棋书画本身也是养生。

在中医里，养生要则的第一条说的就是心情的好坏。

北京中医药大学曲黎敏教授：

这是中医里面养生的第一要则，就是养性情。然后第二要则是养睡眠，因为睡眠跟我们的寿命是密切相关的。所以第二一定要养睡眠。第三呢，是一定要养居处。就是说你要养里屋子里的这个气。就是说你还要让这个家庭的生活氛围是比较轻松的愉快的，而且有文化氛围的这样才好，这叫居室。第四呢，就是养房室，就是要阴阳的和谐，讲男女在家庭里面的这种和谐。

北京中医药大学曲黎敏教授：

病不好治的第三条就是怨天尤人，广生烦恼。这是更不好治的。

如果说人们为已经出现的麻烦事儿烦恼，伤心又伤身也算情有可原，还有一种人，为将来所未知的事情发愁，则是典型的庸人自扰。

北京中医药大学曲黎敏教授：

病没法治的第四条是什么呢，古人写的非常有意思。就是今日欲愁明日，一年常计百年。

这是第四条。这种人很可笑，就是有点杞人忧天的意味。就天天想着明天是怎么怎么着。老是想明天我会怎么怎么样啊，明天我会不会让车撞着啊，这不是胡思乱想吗？

中医学他有一个很重要的要点，一定要顺其自然，就是中国文化他讲究守时和守位。你现在是什么时间段，你现在是年轻人，你就只有一个工作可去做，好好学习，长本事。这个是最重要的。你现在不是需要去挣钱做大生意的时候，你本事还没学好，你生意能做多大呢？所以这就叫守时。你在春天这个生发之机，你就别想着收敛之机的这些事情。别想秋天的事，你就好好地去做春天的事就可以了。

北京中医药大学曲黎敏教授：

第五条呢，也非常有趣，第五条叫室人噪聒，耳目尽成荆棘。室人，在中国古代，指的就是老婆。如果一个男人工作了一天辛辛苦苦回来了，然后老婆是叨唠来，叨唠去，天天在那说起来没完没了的话，使得这个人耳朵里也不清爽，眼睛也不清爽，回到家看到什么都不舒服。这也会造病。

第六条跟那个扁鹊的六不治就很像了。他说听信巫师啊，祷啊这些，广行杀戮。这个呢，是第六条。这个就是说，如果杀生以求生的话，你像你要是听巫师啊，他过去的巫师就是经常会祭祀，就会宰一些畜生啊，这样的。那么这个从中国的医学的本质上来说，就是杀生求生，去生更远。就是如果你靠杀生的方式来求生的话，那么你离生命的本意就越来越远，对生命本身并没有太大的益处。所以这是第六条。

第七条呢，是寝兴不适，饮食无度，七也。寝兴是什么意思呢？寝是睡觉，兴是起床。就是起居没有调适好。

早睡早起身体好，这是谁都明白的道理。但是现在很多的年轻人，喜欢过夜生活，晚上不睡早上不起，这对身体会造成什么危害呢？

北京中医药大学曲黎敏教授：

如果你长期地形成一个阴阳颠倒的格局。比如说就是晚上老睡不好，慢慢地你好像觉得这只是一个睡觉的问题，他影响生活的哪些方面呢？比如说你思维力就会不够，想问题就会不清楚。因为肝血不足。还会出现另外更深的病，那么到这个层面，如果是女孩子的话，它就会影响到月经的问题，甚至将来会影响她生育的问题。所以大家不要小瞧睡觉的事。

第八条就叫做讳疾忌医，就是我们说，不愿意说自己有病的事儿。比如人家一看你脸色不好，一说你有病就不高兴。这都是讳疾忌医。

讳疾忌医在我们身边非常多见。东汉文学家王粲和医圣张仲景是朋友。有一天张仲景对他说："你已经患病了，应该及早治疗。不然到了四十岁，眉毛就会脱落，半年后就会死去。

现在服五石汤，还可挽救。”可是王粲自认文雅、高贵，身体又不错，始终不吃。二十年后，眉毛果然慢慢地脱落，半年就去世了。讳疾忌医的病人神医也束手无策。

病有十不治之九：多服汤药而敌肠胃，元气渐耗。

北京中医药大学曲黎敏教授：

对于我们现在人来说，古代这句话什么意思呢，就是没事儿就想喝药，或者没事儿就补着，老是觉得自己虚，现在生活都已经很好了。谈不上很虚。关键是我们有很多不良的生活习性。所以呢，如果你没事儿就去瞎吃药，瞎吃补药的话，那么这样就会对肠胃产生很大的负担，这样就会对元气逐渐地造成损耗，这就是乱吃药造成我们身体的很多病变。就是在现实生活当中，我也奉劝大家，能靠锻炼身体的方式，能靠洗洗脚，喝点姜糖水啊，把这些问题解决的，就不要去乱吃药。

病有十不治之十：以死为苦，然后以六亲眷属长生难割舍之想。

北京中医药大学曲黎敏教授：

这句话是什么意思呢，就是很多人惧怕死亡。然后呢，经常地牵挂不断，其实牵挂也会造成我们人体的很多病。现在我们就是说有一些老太太，就觉得我生活都没有负担了，挺好的。可是话又说回来了。最起码的，你希望别人说你好。所以一出去，别人说你哪哪哪不好，或者说一说人家的孩子买了别墅了。然后你本来觉得你儿女混得已经很不错了，可是你们家没买别墅，这样呢，你又郁闷住了，然后你就生病。像这种病，都属于自找的。就是说你自己放不下，活得不通透，自己生出来的一些病。所以传统文化一再教育我们，就是人活得要通透一些。第一不要贪生怕死，要想的通透一些，第二呢，要管好自己，让生命能够尽量地活得灿烂一些。

5.6 《养生大智慧》第六集《扁鹊行医悟养生》

上一集中北京中医药大学曲黎敏教授讲述了十种无法医治的疾病，其中最重要的观点还是在告诫我们要防患于未然，改掉不好的生活习惯，平时注意养生，生病了及时医治，防止小病变大病。这一集，曲教授将按照名医扁鹊周游列国的行医路线，为我们讲述老人、儿童和妇女的养生之道。

北京中医药大学曲黎敏教授：

中医实际上是不分科的。就一个扁鹊，他呢，在这里边就是随俗为变。是根据当地的风

俗不同，就改变自己的诊疗方案。那么这个随俗为变实际上在说扁鹊技术是非常全面的。过邯郸，闻贵妇人，即为带下医。这是什么意思呢？

关于妇科，叫做带下。经常会有比如说像我们说的白带啊，或者说月经啊，也算是红带啊，这样的。燕赵的女人，她有一个特性，就是比较争强好胜，总希望自己是最美的，争强好胜会使人得病。就是好妒，好嫉妒别人。这样的话，就会造成气滞血淤，因为中医说肝经是绕阴器的。就是说肝经是走生殖器系统的。如果你老生气的话，然后你就会造成气血方面的很大的淤滞，这样就很容易形成带下病，就是妇科症就会很多。

北京中医药大学曲黎敏教授：

那么扁鹊到了洛阳以后呢，闻周人爱老人。洛阳这个地方的风俗呢，为什么是爱老人呢，因为洛阳在古代的时候是周的国都。《周礼》，我们都知道，《周礼》它最讲究一个字，周礼以孝为先，它是比较讲究孝道的。所以周人对老人一直是很尊敬的。那么到这个地方呢，扁鹊一看到这个风俗，就是比较爱护老人的话，那么他主治的方向是哪个方面呢？就是耳目痹医。这个耳目的毛病在很大程度上实际上是老人的一个常发病，我们曾经说过，肾开窍于耳，肝开窍于目。就是老人到老了以后，精血已经很不足了。肾精如果不足的话，耳朵就不好。

那么老人还会得一种病，就是说痹证。中医来讲的就是风寒湿三气杂至，则为痹证。就是手脚麻痹，或者类似现在所谓的关节炎和类风湿关节炎这种，都属于痹证。这些痹证造成的原因，一个是风，一个是寒，一个是湿。就是湿气。老人如果出现这些问题的话，就是首先你要学避寒。所谓寒还有一个概念就是经脉不通，因为人越老，气血越虚。气血越虚也容易经脉不通。经脉不通这也属于寒的范畴。

在日常生活当中，老人就应该多注意一下。比如说要偶尔地吃一些药，保持自己的经脉通畅。然后最好的方法是什么呢？多运动，经常保持小劳的这么一个格局，小劳的这么一个状态。经常让自己多活动活动。然后背晒晒太阳，这对老人都是很有好处的。能多出去旅游，看看山，看看水，对老人的身体都是很好的。

在洛阳为当地的老人治病之后，扁鹊来到了秦国的都城咸阳。战国时期，秦国位处西北，边境与北方匈奴族接壤，时常爆发战争。为了保持兵力的延续性，秦人非常注重培养童子军。

扁鹊到了秦国以后，他基本上就治小孩子的病。因为这个国家是重视小孩子嘛。小孩子经常会得什么样的病？如果刚开始生育不太好的话，那么小孩子就会有五迟，五软，就是说他会生长很迟缓，很软。基本上喜欢兵力的这些国家啊，他会有一个要求就是如果小孩子生下来就很弱，他基本上就放弃了。

我们现在生活当中，小孩子应该是三分饥与寒。而现在我们基本上是经常要让小孩好好

地去长大，好，非得长高个，就经常逼着小孩子多吃。所以小孩子很大的一个问题就是表现在食积上，因为吃的太多了，消化造成的病证。在中国古代关于小孩子的养育问题上，一直强调一句话。就是小儿三分饥与寒。你不要太过分地让他吃撑着，然后同时让他穿的衣服比较合适才可以。我们现在给小孩子穿的衣服也有点偏多，有时候老怕冻着孩子，弄得孩子身上湿湿的，老是出汗的这种状态。这样就会造成小孩子身体越来越弱。

扁鹊在秦国悬壶济世，治愈了很多生病的儿童，却没想到，这里竟是他行医生涯的终点。据史书记载，当时秦武王得了病，久治不愈，他听说了扁鹊的大名，立刻请他来治，结果太医令李醯治不好的病，到了扁鹊手里，却药到病除。扁鹊高明的医术遭到了太医令李醯的妒忌，李醯竟然派人刺杀了扁鹊。

扁鹊游历各国行医，也流传下来不少养生和治病之道，他的才能和医德也成为后世行医者的典范。

扁鹊可以称之为我们中国医家最高境界和典范。通过扁鹊望齐侯之色，治虢太子，我们不仅可以看到中国医家的这种很高妙的境地，同时我们也可以看到他很慈悲的一个心肠。所以说扁鹊的医术之高妙和心地之慈悲，是永远值得我们后代一唱三叹的。

不论是扁鹊望齐侯之色而断生死的故事，还是他行遍天下为普通百姓治病的游医经历，都让人们在为他出神入化的医术惊叹的同时，了解了很多养生之道。而中医养生中，强调把人的身体健康看成一个整体,不光是身体从内而外的调理,还包括心理、情志等各方面与身体的和谐统一的理念，更是我们守护健康最好的方法。

第6部分　养生十二说



圣人不治已病，治未病；不治已乱，治未乱。

——《黄帝内经》

《黄帝内经》是中国传统医学的圣典，中医的所有理念都源于这本经典。没有它，中医就成了无本之本。无源之水。它崇尚的是“医道即生存之道”，它强调的是对我们人类本性的深刻认知。大道从不远人。它始终熨贴我们的生命，给予我们无尽的爱。

如果读了这本书。能让大家都爱我们伟大的中医，都爱那些圣人的经典。让中医药文化这个几近衰老而又睿智的老人重新回到我们身边，护佑我们。并保护我们的子孙后代。人生将多么美好。

——曲黎敏

“养生”，我们要养的这个“生”是什么呢？前面说到过的，“东方”主生发，我们养生，养的就是东方，这才是养生之道。相应的，“南方”：我们要讲养长之道；“西方”：我们要讲养收之道；“北方”：我们要讲养藏之道。强调养生之道，这是因为人的生命最关键的问题就是有没有生机的问题。做一个企业最关键的也是在于生机问题，有生机就有希望，“生”是最重要的，养的就是这个“生”，养生发之气。

学习《黄帝内经》的重要性：生命之学才是帝王之业

首先我们看《黄帝内经》在国学经典中的地位和意义。

《黄帝内经》在中国传统经典当中地位独特，因为它是目前为止唯一一本以圣王的名字命名的书。

跟它相比，有一本大家都知道的书，就是周文王所作的《易经》。可是，《易经》只叫《周易》，而没有被称作《文王经》。说起学习中国传统文化经典，大家都要学《易经》，《易经》被尊为群经之首，为什么这么重视它？因为《易经》是“人更四圣，世历三古”的杰作。“人更四圣”是说，在一本《易经》里面，有四个圣人都作过文章。首先是创立了八卦的伏羲，然后呢，是作了六十四卦的周文王，第三个圣王是作了爻辞的周公。周公不是王，但如果你学习过儒家的知识，就会知道孔子力倡要恢复的周礼，就是周公之礼，由此可见周公对中国传统文化的影响。最后一个大圣人就是孔子。孔子作了系辞。四个大圣人智慧的结晶，足以突显《周易》在传统经典中的地位。“世历三古”是说伏羲是上古先民的代表，周文王和周公是中古先民的代表，孔子是下古先民的代表。由此可见，《易经》是我们传统文化的源头所在。但即使是这样，《易经》也没有以圣王的名字来命名，而只有《黄帝内经》享受了这样的殊荣。

也许有人会问，中医的经典《神农本草经》不也是以圣王的名字命名的吗？但是我们不能把它和《黄帝内经》放在一个同等的地位上，因为《神农本草经》基本上只讲药，很少论及医理、文化。周文王之所以没有以自己的名字来命名《易经》，我想是因为他不想夺像伏羲这样的前人的功劳，这也是文王的圣德所在。《黄帝内经》以圣王的名字命名，这就说明，中国古代很早就意识到了，生命之学才是帝王之业，是大功德、大慈悲。

《黄帝内经》：教人如何“内观”

《黄帝内经》所讲的学问，其实是最为寂寞的学问。一提起讲国学，那就是《易经》、老子、孟子、孔子……四书五经全都在讲，而《黄帝内经》很少会被提及。

拿《黄帝内经》和《周易》等书来比较，《周易》是教人向外看，而向外看正是人的习性。人都喜欢向外看，人都是被欲望所驱使的，人们都习惯了向外看。人的身体本身可以满足这种向外看的能力，所以身体本身内在的东西就被忽视了。

大家都知道《易经》里面有“卦”，现在一般都把这个“卦”看作是“算卦”的“卦”。其实不是！最初所以叫“卦”，意思是把一个事物画成图形给挂起来，让你一眼就能看明白。这里面最重要的是“象”的问题。所以呢，《易经》并不是很难学的东西，只要你会看画，会看象（相），你就能够学懂《易经》。比如说，《易经》的八个卦是怎么取象的呢？是先取两个象，阳爻一和阴爻—。，断线为阴爻，实线为阳爻。按郭沫若先生的说法，实线是代表男性生殖器，断线是代表女性生殖器，其实就应该这么理解，区别阴阳之性就是区别男性和女性的问题，男女站在一起，生殖器的不同一目了然。三根阳爻为父，三根阴爻三三为母，所有的卦象都是在让你能接受的情况下表现出来的，先有了父母，父母存在的意义大家都懂。父母这两个卦象是基本卦，由这两个基本卦交错而生出三男三女，加在一起就是八卦，卦就是这么画出来给人们去认识的，它们之间再怎么配，会产生什么新的象等等，其实都是可以用人体、人事来说明的。

《黄帝内经》是教人们向内看，即“内观”。《黄帝内经》阐述了最高明的向内看的道理、方法，它不像西医是采用解剖的方法。所以中医是很了不起的，没有打开身体，就能得知人体内在的气血是什么状态。那么中医是凭借什么去看的呢？就是凭借着“道”，凭借着“象”去看的，凭借着“象”所涵盖的内外、表里之间相互联系的规律去判断的。所以中医对医者的要求很高，《黄帝内经》这本书是有着“自古圣贤皆寂寞”的遗憾的，没有多少人能理解它，这是《黄帝内经》“寂寞”的一个根源。

“向内看”为什么很难呢？自古以来，人们都存在认知的盲点，就是对自我认识不清。西方的弗洛伊德学说主导了人类整个 20 世纪的认识，他认为人类的自信心受到过三次深深的打击。第一次是在天文学领域，原来人们执著地认为孕育了人类的地球是宇宙的中心，可是天文学的发展告诉了人们，地球只不过是整个太阳系中的一个分子而已，人的自信便严重地受挫了。还有，一直到了 19 世纪，人们还认为自己是万物之灵，可是达尔文的《进化论》用雄辩的事实告诉了人们：人不是万物之灵，人跟动物有着在进化上的相通性。人和动物，比如说大猩猩，在基因上的差别只有不到百分之四。在这里，人的自信又一次受到了打击。第三，人最后的关于自己尚且还了解自己的自信也被弗洛伊德打击了，他告诉大家：“你不了解你自己”！你根本不知道你的行为到底是由于你内心的什么变化在驱动着。所以呢，向内看很麻烦的，每个人都有着那种顺从天命，活一天是一天的惰性，不愿意向内看。外面的世界那么精彩，同时呢，向内看都是痛苦。一旦你满眼都是生老病死，恐怕就会像释迦牟尼一样出家了。不愿意向内看、不忍向内看，这都是由人的惰性决定的。向内看的问题，其实对于西方哲学和东方哲学来说，都是一个最高的目标，西方哲学追求的最终目标就是“认识你自己”，而东方哲学的最高目标是“天人合一”，就是你怎么能够跟天、跟自然和谐相处，和谐的程度越高，你就越接近“至善”的境地。

所谓“至善”，说的就是你跟自然的和谐度的问题。举个浅显的例子，现在的年轻人到了结婚的年龄不结婚生子，偏到了人生的秋天、气机处于收敛状态的时候再去结婚，这样人生的整个程序就都被打乱了，这就叫与天、与自然的不和谐，就会出现健康的、社会的等等方方面面的问题。中医讲的是一个“因天之序”的道理，就是你要顺着生发、生长、收敛、收藏的天道顺序，万事万物都要顺从，包括人体。

《黄帝内经》：最基础又最高妙的学问

《黄帝内经》这本书的学问，是最基础的，又是最高妙的。

为什么说是最基础的呢？可以这样理解：医学涉及到的对象是所有经典理论赖以产生的物质基础，因为所有的思想都是从人类身体里面发出的，你不能排斥掉你身体的因素。大家都知道，全世界最高深的学问，就是研究人的学问。有很多人讲过《大学》和《中庸》，这两部经典其实很难讲得透彻，为什么？比如讲到“人格之善”，它最终是要落实到人心灵的“静”与“定”层面的，那心灵的“静”与“定”的问题该怎么解决？这就必须要涉及到中医的理论了。中医讲健康源于气机的平和，生病是由于气机的太过或不及，比如说肝火太旺，就会发脾气，你的心就不能平静。肝属木，心属火，心火旺上去了，不能收敛，没有制约，就会心烦意乱，那么做事就急躁，又怎么能“静”和“定”呢？再比如，如果你肾精不足，肾属水，肾精不足的话，做事就没有精神。因为肾精不足，气血都上不了头部，做事情、思考问题就不周全，决策就容易失败。

我听说有一家企业，都在让员工做一个有意思的练习，练习“泰山崩于前而不乱”，就是任何事情来了都要非常地镇静。可是，要想做到这样，前提是人的肾精一定要充足。在生活中，大家会发现真有人能做到“泰山崩于前而不乱”，那就是婴儿。只有婴儿能不乱，咱们一般人都不行了，早都耗散得差不多了，别说是“泰山崩于前”了，拍一下桌子都可能被吓得一哆嗦，对吧！这是肾精不足，胃气大伤的表现。只要一拍桌子，听见门一响，自己就一激灵，这全是因为身体出问题了。关于这些，以后我们慢慢都会讲到。为什么婴儿“不乱”？因为他不知道害怕。为什么不知道害怕呢？《黄帝内经》开篇第一段话就讲了，只有精足才不“善恐”。所以老子最注重两类人，一类是少女，一类是婴儿。《道德经》说过要是把一个婴儿放在老虎嘴里，婴儿都不会害怕。我们经常听说，狼、老虎等野兽会把一个孩子养大，没听说过哪个大人能和野兽共处吧？小孩子不一样，老虎对他来说就是一个大猫，跟他玩的，他才不会怕呢，他咯咯一笑，老虎也放松，对不对？以后我们还会讲到婴儿精足都是有体征的，在身体上都是有表现的。所以，公司企业要想员工能“泰山崩于前而不乱”，首先要把职员的身体都调得“倍儿棒”，让员工们吃得好好的，不许他们减肥，天天锻炼身体，他们的精足起来了，肾收藏的力量强了，就可以做到遇事不慌张了。中医还讲“习能胜恐”。就是习惯可以战胜惊恐。比如经常在外面放个炸弹什么的，天天让他们听，听着听着他们就不慌乱了，就习惯了。经理天天拍桌子瞪眼睛，时间一长，员工们就不害怕了。中医学讲的就是最根本的道理，即如何去顺应自然，达到至善。这才是最高妙的。医学应该是人类学中最高的学问。

……

人体的五脏六腑本性天真，处于一种浑然天成的和谐格局之中。我们的身体是一个最精确、最自足的组织结构，凭借其自身的能力，以无为的方式达到有为的状态。所以，所有的疾病都是人违背人体的本性自造的，所谓“积劳成疾”、“习性造瘸”，直至不能尽享天年。只有在了知了人体的本性之后，我们的生活与生命才能真正改观。

从日常生活中尽人皆知、司空见惯但往往不明就里的种种现象和细节入手，以国医圣典之最《黄帝内经》的理论为基础，详细解说男人女人的生命节律：一年二十四节气、一天十二个时辰的自然与人体规律以及养生要诀；如何对待自古以来就困扰着人们的“人生四惑”酒色财气；“三离症”、情志瘸、忧郁症、亚健康等当下常见病症的中医对治法，等等。

作者融会贯通《黄帝内经》等中国传统医学经典的要义、儒释道三家的养生学说，以及中华传统文化“修身、齐家、治国、平天下”的理想追求，灵动、透彻地阐释“医道即生存之道”的究竟，表明中医不仅是救人之术，更是解决人类生命困境之道。

古人说，学医“上可以疗君亲之疾，下可以救贫贱之厄，中可以保身长全”。医学是生命之学，它不仅是帝王之业，而且是大功德、大慈悲。本书无论是分析医理和医道，还是传授具体的养生智慧和方法，均以关爱身体、珍视生命、热爱生活为指归。这是一本充满人性关怀的书；是一本让你回味无穷、福至心灵的书：是一本赋予你内在的沉静力量，敞开和谐美好人生的书。

6.1 什么是养生

不吃早餐为什么容易得糖尿病

盗窃案为何多发在凌晨 2－3 点

午间小睡为什么能养心

脸上长痤疮和胃有什么关系

便秘为何与肺相关

晚上十一点为什么最好睡觉

鸡为什么一定要炖而鸭一定要烤

人为什么每天要吃盐

一年十二月，一天十二时辰

十二个时辰十二次养生

敬请收看城市十二月特别节目——《养生十二说》

人体有五脏，北京有九个城门。北京城和人体养生之间似乎风马牛不相及。但是北京中医药大学副教授曲黎敏认为，北京的九个城门恰好对应着人体五脏的功能。那么心和前门是什么关系，肾和安定门又是什么关系呢？

北京中医药大学曲黎敏副教授：

我经常会提到一个观点，就是哪怕懂北京城也可能懂我们中国的养生之道。比如说过去大家都听说过有一个九门提督鳌拜（鳌拜的图片），实际上就是指的是原先主管北京九个城门的这么一个官员。那么关于北京的九个城门是怎么样设计的呢？

北京的九门分布如下：北方，德胜门、安定门；南方宣武门、崇文门，正南为正阳门，也叫前门；西方为西直门、阜成门；东方为东直门、朝阳门。除南方只有一个门之外，其余三个方向都是两个门。

北京中医药大学曲黎敏副教授：

前门过去只允许走一种车，也就是龙车，就是说皇帝每次出去祭拜天坛的时候，才可以出入这的这个车，那么在中医之学里边呢，它是怎么认为呢？就是南方为心，主散。所以在过去来讲，在传统社会当中，就认为天下就只有皇帝是散得起的，所以只有他可以出入南门。

那么在正阳门的旁边呢，左边是崇文门，这个崇文门它代表的是什么呢？为什么这个名字叫崇文门？实际上在过去它只走一种车，叫做酒车。那酒在传统文化当中相当于生发，那么在医学上讲呢。实际上它涉及到我们人体一个肝的概念，就是肝是主生发之气的。那么崇文门实际上，就是相当于文官走的路，是走文化的。

那么在正阳门的西侧呢，还有一个门，叫什么呢？叫宣武门，宣武门它所守的气是肃杀之气。

所以宣武门在旧社会只允许走刑车，所以我们在中国文化文化当中大家都知道有一个成语叫秋后问斩，就是到秋的时候才可以杀人。就是说在天地之气里边走到秋天的时候，才有这种肃杀之气。身体里的一个概念就是：肺气，肺气主肃降，一身之气。

前门与心、崇文门与肝、宣武门与肺都有对应的关系，在北京城的北边开了两个门，也就是德胜门和安定门，又跟我们人体有什么关系呢？

北京中医药大学曲黎敏副教授：

北方应该是在，在中医里是归属于肾。它的取相是取相于肾，那么肾主藏精。

“肾主藏精”，意思就是说肾的主要功能是收藏精，精是什么呢？精就相当于钱，是人体中最重要的东西，一般不能轻易调用。

北京中医药大学曲黎敏副教授：

那么既然肾主藏精，应该是不开门的，那么恰恰在北京城的北边开了两个门，一个是叫安定门，一个是叫做德胜门，这两个门它允许走的车是什么车呢，是军车。安定门是出征打仗，出兵的时候走的门，然后呢得胜，回朝的时候，就要走德胜门。就是说，假如我们肾精

非常足的话，我们才可以安定，才能出去出兵打胜仗；然后呢，如果我们肾精特别足的话，我们才能够得胜。

从医学上来讲呢，就是说我们的那个，就是肾精这个地方虽然是不可以轻易开泄，但是呢，有出就一定要有进。所以也是我们中医里边经常我们会提到一个观点，就是补肾的这个问题。我们一定要，我泄掉多少，我一定要补回去多少。

那么另外几个门呢，比如朝阳门在过去只许走粮食，因为粮食也主东方，也主升发，然后呢，东直门专门走木材的车，运木材的车。像西直门呢，是专门运水的，和阜城门是专门运煤的，它走的是在五行里，西边为金，东方为木。

中医讲“保命先保胃”，脾胃就像家庭中母亲的角色，如果母亲生病，全家难受。比如痤疮，在中医看来就和胃有直接的关系。这又是怎么回事呢？

北京中医药大学曲黎敏副教授：

实际上呢，生座疮的小孩子往往有两个特点：一个是酷爱冷饮。还有一点呢，就是有可能会情致压抑，很郁闷。

由于酷爱冷饮和情致压抑，就造成了胃的伤害。那么冷进就会形成胃寒，在我们人体当中形成胃寒。但是大家记住，人体是有自保功能的。就是里边老有冷饮，老有寒结在里边的话，那么你这个胃火就会越来越往上攻，攻的最后长到，攻到脸上就是座疮。额头、脸部，就是座疮。所以治座疮有一个很好的办法。治座疮就要想一个问题：你是帮助胃火呢，你是帮助胃寒？那么一定是帮助胃火，把这个寒全都破掉。

北京的九个门对应不同的方向和不同的功能，人体的五脏也对应不同的方位和功能。那么人体的中央是哪里，有什么功能呢？

北京中医药大学曲黎敏副教授：

那么中央呢，中央是什么呢？有点类似于我们中医所讲的脾胃：这个脾胃你要运化，所以天下之人，熙熙攘攘皆为利来，皆为利往。就是我们每天都要吃饭，每天都要去运化。可能北京城老这么堵车啊，所以我们的运化通途啊，都已经被堵塞了。这是就会影响到我们一些东西。那么刚才大家听完这些，觉得蛮有趣。感情懂了北京城也能懂得养生之道。比如说，北方不要过分地开泄呢，然后呢，东方肝气一定要升发，不可以压抑肝气。西方一定要保持一个肃降的，就是肺气一定要保持一个肃降的状态。中央脾土呢，脾胃一定要保持一个运化的状态。所以在中国养生当中有一个很重要的概念就是一定要顺其自然。

北京中医药大学曲黎敏教授：

中国古代有一句俗语：叫做冬吃萝卜夏吃姜，不用（劳）医生开药方。

在夏天来讲，夏天我们阳气，用中医学来解释，就是阳气全部浮落于身体四肢。那么呢，实际上在我们的（体内）形成一个寒湿的格局，说句大白话就是说，在到了夏天的时候，我们的五脏六腑是最空虚的。所以夏天吃东西一定要非常地慎重，比如说喝冷饮就不是很适合的，恰其因为里边是寒湿的格局，所以夏天的时候我们要吃些什么呢？姜类的，一些很温性的东西。

《本草纲目》中说到：姜，性温，味辛。中医讲究均衡，体内寒湿就要用温性的食物去补。螃蟹性寒，所以吃的时候要放姜末。

北京中医药大学曲黎敏副教授：

周代的时候，关于养生，他那个时候最推崇医生是食医，就是通过食疗的方法，来给他（皇帝）制作一些食物。然后呢，来养生。那么在夏天，他就非常强调吃一些羹，就是羹剂的东西。而那些羹实际上，实际上都是以一些温热的，而且要把菜剁得很碎。以利于夏天的消化和吸收。夏天是我们吸收能力最弱的时候，所以中国文化也是讲究夏天不进补。因为补品全部都是有滋润之气。

然后到了冬天呢，现在正是冬天，冬天我们的人都是有自保功能，我们的阳气都回到我们的体内来，这样形成一个内热的格局。就是恰恰冬天的时候，我们身体里边形成一个内热的格局，所以像这种情况下呢，像吃一些清凉的，顺气的东西，对我们人体是会非常非常地好。比如说萝卜。

那么春天和秋天应该多吃什么呢？根据《周礼》记载：春天要多吃五谷杂粮，吃的是头一年的种子，可以帮助人体舒展生机；到秋天，可以吃点酱类的，酱是发酵的东西，有利于吸收。

古人将一天分为十二时辰，每个时辰对应一个生肖。中医认为人体有十二经脉，一个经脉管一个时辰，相对于每个时辰都是不同的经脉值班。胆主决断，胆经却对应子鼠，这是为什么？

第一个时辰，子时，夜里十一点到次日凌晨一点，胆经当令

北京中医药大学曲黎敏教授：

那么在中医呀，在《黄帝内经》是认为是胆经当令，那么什么是当令呢？当令实际上就是值班，就是在这个时间段是谁来值班呢，是由胆经来值班的。那么这个夜里 11 点到 1 点，我们这个时间段最重要的是什么呢？

第二个时辰，丑时，凌晨一点到三点，肝经当令

曲黎敏：

在中医里边，认为肝开窍于目，这个眼睛，成天到晚老这么睁着，实际上我们耗的是肝气。

第三个时辰：寅时，凌晨三点到五点，肺经当令

曲黎敏：

那么这种时候人应该保持一个什么状态了？人一定是在一个深度睡眠当中。实际上我们睡的最沉的应该是三点到五点。这就打一个比方，像什么呢？有点像植物啊，大家去田野里会发现，植物的拔节，不会是白天蹭蹭往上长，植物的拔节都是在夜里，我们甚至在田里会听到植物拔节的那种声音，往上窜的那个声音。

第四个时辰：卯时，早晨五点到七点，大肠经当令

曲黎敏

这个时候天渐渐地亮了，所以这叫天门开。然后天门开了以后呢，这个人体呢表现在人体上应该是什么呢？应该是地户开。地户，所谓地户，天门对地户嘛。地户就是指的人的肛门，又叫做魄门。

第五个时辰：辰时，早晨七点到九点，胃经当令

曲黎敏：

吃早饭就有点像什么呢？有点像春雨贵于油。就是你该补一点阴的东西了。这个虽然，哪怕很少，但是它非常的精贵。

第六个时辰：巳时，早晨九点到十一点，脾经当令

曲黎敏：

这个脾它这个旁边是个卑女的卑。那么我经常把它比喻成什么呢？在五脏里其实脾是一个小丫环。

第七个时辰：午时，早晨十一点到十三点，心经当令

曲黎敏：

到了午时就要养这一点，阴。那么子午就出现一个很大的问题。子午是阴阳的交界时间，阴阳的交界时间我们中医认为是什么，在这个交界的时候我们人体要注意一点，就是尽量地不干扰天地自然的这个交界过程。那么你既然不干扰它，就只有一件事去做，睡觉。

第八个时辰：未时，十三点到十五点，小肠经当令

曲黎敏：

这个小肠经的功能主要管什么呢，打个比方，我们天天收钱，收好东西，但是自己不能花。

第九个时辰：申时，十五点到十七点，膀胱经当令

曲黎敏：

就是膀胱经气如果不通的话，我们会出现明显的记忆力衰退。

第十个时辰：酉时，十七点到十九点，肾经当令

曲黎敏：

当你端这个水杯或者酒杯的时候。有的人就手怦怦抖，这个抖本身就是肾精不足的相。

第十一个时辰：戌时，十九点到二十一点，心包经当令

曲黎敏：

如果你的中指你的中指麻木或疼痛的话，那是心包经的病。

第十二个时辰：亥时，二十一点到二十三点，三焦经当令

曲黎敏：

说文解字当中，第一个字是一，一字代表什么呢？第一个字是一，最后一个字是亥，叫始一终亥。

为什么生气吃不下饭，为什么老人容易早醒，为什么吃早饭不容易发胖，为什么要人要特别保护膝盖，为什么上厕所不能说话，手指麻木和心脏病变又是什么关系？《城市》从明天开始，按照十二时辰顺序，每天为您详细解读养生之道，健康的诀窍。

6.2 睡觉门道

养生头一条不是大补不是吃药而是睡觉

为什么子时一定要睡觉

早睡早起有什么说法门道

这和人体经脉有着怎样的关系

养生十二说子说睡觉门道

子时呢我们现在通常的观念就是小时的观念，就是一个钟头为一个小时，那么在传统文化当中，是认为两个钟头，是一个时辰。那么我们一天 24 个小时，恰恰是 12 个时辰。那么一般来讲，是从什么时候段开始呢？那么在传统文化是认为夜里 11 点到 1 点为子时，那么在这个时间段呢，是由哪条经脉，我们人体是有 12 条经脉的，那么是由哪条经脉来主管呢？那么在中医呀，在黄帝内经是认为是胆经当令，那么什么是当令呢？当令实际上就是值班，就是在这个时间段是谁来值班呢，是由胆经来值班的。

胆经就是胆相对应的经脉，这条经脉，起始于眼睛的外角，行于头顶外侧，沿身体两侧边而下，顺裤线延伸到脚上。左右两条，共计 88 个穴位。

那么到这个夜里 11 点到 1 点，我们这个时间段最重要的是什么呢？就是一定要养生机。

就是阳气刚刚开始生发起来，在日常生活当中，我们会发现有一个特别有趣的现象。比如说你熬夜吧，9、10 点钟，很困很困了。可是呢到 11 点，哎又醒了，特精神，11 点以后可精神了。所以我们现在很多人把我们最主要的工作放到 11 点以后去做。那么这样做好不好呢？那么在中医里边怎么讲呢，中医就认为，子时是一阳开始出生，就是说恰恰在天最黑的时候，这个夜里最深的时候，我们人体的阳气会开始升起来，所以那个时候我们会觉得自己满精神的。

可是呢，在中国文化当中，这个时间段非常重要，他告诉我们，一定要养。实际上说白了一句话，你一定要睡觉，我们实际上这时候如果不睡觉的话，我们是在用我们的工作在耗散我们人体的最宝贵的这一点点生机。这是很重要的一点所谓中国文化讲养生养生，这两个字，重点是那个生，这个生就是生机，就是人的，人体的这个生机呀，那么这个时候因为这个时候子时一阳生刚刚生起来一点点，所以就那一点是我们人体所有阳气的出发点，起始点，那个地方是最为重要的。

在《说文解字》中，子是--子时出生的一阳，就像是一个小孩子，虽然小但是拥有重要的生机和能量，在小时候没有得到很好的养育，孩子在长大的过程中就会出现各种问题。

这就是我们要养夜里子时，夜里 11 点一定要睡觉的一个原因。那么在中医里还讲了，就是凡十一脏取决于胆。就是这个时候是胆经当令的，十一脏器，就是另外的那十一个脏器全都取决于胆气。

什么是十一脏？

在中医学中有五脏六腑之说脏指的是实心或有机构的器官，包括心肝脾肺肾，腑指的是空心的器官，包括胆，胃、小肠、大肠、膀胱，另外人体的胸腔和腹腔合并称为第六个腑，叫做三焦。

取决于胆的什么呢，取决于胆的生发。如果胆这个时候生发起来的话，那么我们人体当中的其他的，就是那个经脉啊，经脉其他的那个脏器全都可以生发起来。这是一个很重要的一点。就是取决于胆。那么说到胆大家可能会有疑惑。

有的人会说，老师，我胆囊都切除了。我还有没有胆气啊。那么在中国文化当中呢，他非常强调一点，就是中国文化他强调三个层面他跟现代医学强调的不一样。它强调的是形、气、神。三个层面。那么所谓，形，应该包括像西医所说的胆囊这部分。那么什么叫，中国

文化更更注重下面那两点，一个是气，一个是神，那么什么是气呢，实际上指的是这条经脉，

胆经与胆相关联，胆在《内经》中被称为"中正之官"，就是犹如一位明辨是非的清官，为什么胆有这样的称号呢？

胆经还有一个要点，就是胆主决断，就是当我们做不了决断的时候，我们经常会有一个有趣的东西是什么呢？就是我们会去挠头。就是挠啊挠，而我们所挠的这部分，大家一定要记住，这就是胆经。就是你通过挠头，当这个问题想不通的时候，也许会通过挠头的方式，一方面是胆火上来了，这回你会觉得哎呀，这个地方就很痒，然后你就去挠它，你只要脑这个方位。就是头上的这个方位就是胆经。

挠头不是挠痒痒是挠胆经

然后呢，也许还有另外一个，就是我胆火升不起来，让我没法决断的时候你要通过挠这个地方来刺激胆经的生发，胆气的生发。所以气这个方面是指胆的运行的方式和它的功能。那么还有神这个层面，神这个层面是指的是什么呢。神这个层面指的是，如果你胆气足了以后，这就有点像什么，就像过去你点的那个油灯，如果你油特别足的话，你那个光亮就大，那个光亮就是神。那么这就是胆的问题。不要以为胆囊切除了，就是胆囊切除了实际上我们这条胆经还在。

包括我们日常生活中的很多有趣的那个动作，比如说你在办公室工作累了，你会习惯性里往上抻拉一下，胳膊腿脚啊，什么这些，那么你抻拉的这个就是就是人体的两个侧面。就是胆经。就是胆经啊。所以呢，这都是打哈欠，打哈欠这个动作也是在舒展我们的脾胃之气，胃气和胆经。

那么这也是一个很重要的问题。但是呢，有一个问题啊，就是说，现在很多人说，好啊，他我既然懂了这个道理，我知道 11 点我一定要去睡觉，可是我睡不着。

现在有许多人陷入了失眠的痛苦，白天工作精神十足可是晚上即使非常疲倦也很难入睡，在中医学中，失眠都和什么相关？想睡个好觉养好胆气，有什么方法呢？

关于失眠的问题，在中医里有两种，有好多种说法，其中有两种最重要的，一个是心肾不交。这个呢，怎么解释一下呢？就要因为我们的心理再生最上面，我们在讲第一讲的时候讲到南方为火，南方心为火，是主散的。

然后呢，北方为肾，为水，他是往下降的。

那么这个呢就是形成了如果你的心火一直在上面飘的，然后里的肾水在下面沉着。在这个时候我们人当中呢，就会显出什么样的病像呢？比如是两腿发沉，可是呢，又是虚火往上，哪怕睡觉都是是睡不实，一夜晚斗争做梦。甚至有的人特别可笑，能够起夜以后，然后回来。

接着做他刚才做过的梦。

这是什么原因造成的呢？这个实际上都是由于我们的心火没有，肾经没有力量，去收敛我们的心火，我们的心火就一直在上面飘着造成的这个原因。所以当这种心肾没法交接的时候，我们就会存在一个造成一种很因为的失眠和睡眠不好。其实呢，从西医的角度来理解。这个西医也认为，在 11 点到 1 点，这个胆经当令的时候，我们人体会有一个激素分泌的是最旺盛的，也就是褪黑素。

那么这个时候段，实际上，是褪黑素我们认为，这是养生的一个很重要的一个要点，就是它会使我们进入到深度睡眠。往往呢，在这种深度睡眠的时候，推事在分泌褪黑素的时候，我们人体就会分泌另外一个要素。就是抗利尿剂。

实际上对一个正常人来讲，夜里是不应该起夜的，假如你起夜，就是身体也是，就是你整个的激素水平分泌不得太正常。所以在中医里就讲，假如心肾不交的这种失眠，实际上在治疗上会有一些那个难度但是如果是从气机上去治，应该是很有效的。这种病是很严重的一种失眠。还有一种失眠很轻的失眠。就是胃不和则卧不安。就是，讲，打一个比方是说是什么呢，就是加入你晚上吃了很多的东西。吃了很多很多的东西。那么人体，这个气就一个气，这一个气当你吃了很多东西在脾胃这的时候，你就要把所有的气用来去消耗它。

那么在中国传统文化当中，有一种看法，叫做过午不食，就是我们过中午了以后，为什么呢，就是过了午时，过了中午以后。天地之阳气开始衰微了，人体这个阳气也衰微了。所以呢，实际上到了下午的时候，我们的吃的任何东西，都很难以消化。都很难以消化。加入呢我们现在生活习性是什么呢？早晨不好好吃，中午一般地去吃，所以就剩晚上这一顿，我们要好好地去吃，恰恰是不符合养生的。如果你晚上吃了很多，那么你的气都会郁积在这个脾胃这来消耗食物。

早上吃好中午吃饱晚上吃少，这是中国人常说的一句话，但生活中很多人经常是早上不吃，中午对付，晚上一顿暴搓。暴搓之后躺在床上则翻江倒海难以平静，因此，胃不和而卧不安的人，要想解决失眠，只要管得住嘴，晚上少吃就可以了。

子时是一天当中的第一个时辰，也是十二生肖中的第一个，为什么中国人会将一只小老鼠，摆在了这个位置呢？

子时睡觉，这是养生的第一要点，胆气强壮人就有决断能力，应激性强，其他各脏腑的气血才能得以正常运行，然而子时的胆气，和生肖中的子鼠，又有什么关联呢？

那么中国的那个十二生肖当中为什么不找一个大象开头呢，而用一个小老鼠开头呢？实际上这也是在说，就是说这个时候，虽然阳气就像小老鼠那么小。但是呢，它是非常薄弱的。

所以呢，这个是代表着一种生机，并不是是老鼠在夜里才活跃。但是确实老鼠有这个相，就是在夜里才活跃的东西。

子时一阳生，这个生起来，虽然很小，但是呢，它非常地重要。是在强调它的重要性。

好，那么我们讲下一个时辰，是叫丑时。丑时呢，是夜里一点到三点。那么在这个时间段呢，是肝经当令，肝经，也就是肝经值班这个问题。那么呢，首先谈一个问题，就是在中医有一个观点，是认为呢左肝右肺。

那么这个词呢，西医看就觉得你中国连最起码的解剖都不懂。因为我们都知道肝是长在右边的，那么我刚才已经说了，我记得已经说过，就是说中医他不是讲形这个层面，在很多程度上，他是讲气和神的层面。就是肝气升于左，肺气降于右。那么在传统文化当中，还有一个比方叫做左边为青龙，右边为白虎。

青龙和白虎之名来源于夜空中东方七宿和西方七宿的统称，青色为生发之色，白色为肃杀之色。在中国各地的药王殿里供奉的名医孙思邈的身旁，总有青龙和白虎，关于此还有孙思邈为龙虎治病的传说，传说无从考证，然而这在中医当中并不难理解，在中医治病当中，左肝右肺，气机的调控是很重要的。医生的这个本事，也被看作降龙伏虎。

那么在日常生活当中呢，我们会经常有一个现象，比如我们生气，刚开始生气的时候，我们左边会痛，左边呢，期门穴这会痛，这就是肝气。肝气升上来，那么在中医里还讲究一个特点，就是叫做什么，就是木克土，就是肝木会克脾土。所以我们一旦生气的时候，我们会有一个相，就是吃不下饭。生气的时候吃不下饭，中医里来讲就是木克土，肝气克住了脾胃，这样你就会吃不下饭。那么这是第一个相。

等到我们再生气的时候，我们胸口就会发闷。这件事就涉及到我们以后会讲膻中穴，气就憋在这了。那再如果我们的肝真的出现器质性的变化的时候，就像病变的时候，那就真有点像焦裕禄了，得拿那个桌子角顶着我们的肝部。那是说明这个肝真正地出了大的问题了。所呢，这个是左肝，肝气的一个问题。第二个问题呢，是肝藏血。就是在中国传统观念里边认为肝是主藏血的。那么这是什么意思呢？肝藏血的问题呢，实际上是说，肝在西医里认为是可以帮我们过滤毒素的这么一个器官，是一个非常重要的器官。

但是在我们中医的观念里呢，他就认为它有点像一个阀门，它是调控气血的一个阀门。比如说在中国古代文化里边有一句话叫做，卧则血攻于肝，就是只要你一躺下，一睡着了，你一躺下以后我们有一个相，我们躺下自然会闭眼，因为在中医里边，认为肝开窍于目，这个眼睛，成天到晚老这么睁着，实际上我们耗的是肝气，所以当你这个眼睛好与不好的时候，在很大程度上，他的根在那，它的根是在我们的肝上它的问题是在我们的肝上，那个是它的

根，而眼睛只是肝气的一个外现而已。

内经中说，肝属木，木气冲和条达，不至遏郁，则血脉通畅。肝的疏泄功能异常，则可能导致气、血、津液运行出现障碍。在丑时闭上眼睛睡觉，相当于把肝气的阀门给关闭了，减少了消耗，达到了养肝的效果。为什么长寿老人，握力会比较好，这和肝的好坏有没有内在联系呢？

实际上我们人体灵活不灵活，在很多程度上是取决于筋的功能。

那么这个筋是由谁来主的呢？是由肝，那么肝血如果特别足的话，我们的筋就会是很硬的，那么它的弹性就会非常好。那样如果我们肝血不足的话，我们人体就会出很大的问题。比如说腰背背痛腿抽筋啊，这些问题其实在很大程度上,都跟肝血不能荣筋有关系，就是不能滋润这个经脉是有关系的。那么在日常生活当中我们有一个非常有趣的现象，比如说这个筋啊,肝和筋我们人的表象上有一个手的握力的问题。现在西方他也发现。在长寿老人当中，比如他曾测试过，比如 80 岁的老人要长寿的话，一定要测试他的握力。

就是手的握力好不好，这个握力，实际上就是肝气的表现。这个肝气的表现。那么有一个，在日常生活当中我们还会注意到一个相，就是小孩子出生的时候，手都是紧紧攥着拳头出来的。那么就说明一个问题，就是小孩子的肝气是非常的健壮的，是非常的好的。那么到了人该死的时候，我们手也会出现一个相是什么呢，撒手而去。就是一点点握力都没有了。这个时候你就是什么都攥不着了。

6.3 清晨说道

为什么《内经》中把肝比喻成威武的将军？

怒伤肝是怎么回事？

心脏病患者为什么不适合起早晨练？

便秘为什么是心梗患者的慎防要点？

《城市》特邀北京中医药大学曲黎敏教授讲述《养生十二说》

肝在传统医学文化当中，他也有一个比方，他把它比方成将军之官，那么肝脏就要像将军一样，那么将军是干什么的呢？我们现在都认为将军是能够带兵打仗的，其实将军最重要的一个功能是什么呢，就是叫做运筹帷幄，所以呢，在中医里边，他说将军之官主什么呢，主谋略。所谓谋略就是要看得很远，你要知道你最终这个仗要打成个什么样一个局面。是统筹规划，是它是要主这个功能的。

现在小孩子呢，有一个就是，由于学习压力大，经常晚睡，这样的话呢，晚睡其实会对身体造成，一般会造成很大的伤害。就是你的胆气啊，刚刚生发起来这个胆气没有养好，然后肝血没有养好。

春华而秋实，如果春天少了一朵花秋天就少结一颗果。青少年时期耗散的肝气会对日后老年时期的健康，产生重要的影响，因此中医不提倡年轻时太过耗散精力。肝主谋略，学生如果熬夜学习，将肝气耗散掉了，少了谋略，学习效率并不会高。

发怒为何伤肝？

怒会伤肝。这也就是说，其实最好的医疗保险就是精神文明。比如说我们现在都讲和谐社会，那么首先就是人体要和谐，就是在中医里他是非常强调情志会影响五脏。比如说怒伤肝的问题，就是在中医里他是怎么样讲呢，就是血有余则怒，如果这样的话，你就会发怒啊，如果血不足的话，则惊恐。所以肝气如果是有余的话，它就是发怒相，如果是不足的话，他就会惊恐相。

那么生气就会对我们人体造成很大的伤害，比如说生气，对于男人来说，尤其是伤肝的，那么对于女人来讲呢，伤的是子宫，为什呢？因为前面讲到了，肝主筋的问题，筋就是我们人体的弹性，那么关于到弹性的问题，我们人体弹性的部分都是跟筋有关的。比如说，子宫是不是有弹性？怀孕的时候，它会变大，然后人瘦的时候它会变小。所以呢这个是什么呢？就是女人如果生气的话，她照样会伤子宫，同时呢，从伤筋的这个角度，肛门啊，它也是弹性的东西。

所以它们也属于筋。所以包括你生气啊，包括你饮食习惯，不好好睡觉，都会造成这方面的一些病症，比如痔疮啊，还有子宫肌瘤啊，这些问题都会出现。

俗话说酒壮怂人胆，这在中医里又如何解释呢？

在现代生活当中，我们很多人啊，好像就是一谈事啊，非得要喝酒，那么在喝酒在中医里他是这样看的就是喝酒，酒气他是很彪悍的，所以呢，气由于彪悍，在中医里写的非常有趣，就会造成肝脏的浮跃，就是肝胆会横过来。本来他是趴着的。

人一喝酒，气特别盛然后呢，肝胆就浮跃基础了。一浮跃起来以后呢，这个时候人喝酒就有一个相就是什么呢，就是胆特大，就是酒壮怂人胆，胆子特别大，什么都敢说，可是呢往往这种人呢，酒劲一过呢，啪达，肝脏就回去了，他是很后悔啊。说我当时怎么胡说八道的。那么这种人往往事后会后悔。那么这种人还有一个就是说，就是说肝胆浮跃起来，这种人会后悔。

那么喝酒会造成肝胆的浮跃，还就还有一个相，假如喝酒的时候，人脸会红。对不对？

我们经常会看到，人脸会红，这属于肝经的厥阴收敛气不足。如果呢，全体都红的话，那么就是肝出了很大的问题。

寅时是夜里三点到五点，那么这个时间段呢，按中医里认为是肺经值班，肺经是值班的。那么一谈到这个寅的时候，那么我们就会出现一个问题啊，就是寅时的时候，我们每年的春节，都是，实际上是在寅月当中，那么在《黄帝内经》当中，或者在中医当中呢。它谈到经脉的时候他会说是从肺经开始的，为什么是从肺经开始的呢？实际上肺在中医里边他讲的是什么呢，是肺主一身之气。那么肺的官称又主什么呢，他叫相傅之官。就是他既是宰相的功能，又是这个帝王师的功能。那么这在古代呢，是有很多的，就是比如说刘伯温啊，姜子牙呀，诸葛亮啊，这些人，他们都是属于相父，就是属于帝王师，那么就是在我们人体当中大家会看到一个相。比如说心应该是在最南方，是主散的。可是我们肺叶恰恰是比心要高，

那么高出来这一点就像是老师的意思，是辅佐它的，辅佐心的。心为君主之官嘛。那么呢，就是我们的肺气在我们人体当中，它主要是什么呢？他主要是负责权衡。均衡，一身之气血。那么在夜里三点到五点，我们人体就要干很重要的一项工作，是什么呢，是开始气血全身分配。那么既然气血要全身分配的话，就好像重新的分配天下啊，这种时候。那么这种时候人应该保持一个什么状态了？人一定是在一个深度睡眠当中。实际上我们睡的最沉的应该是三点到五点。

这就打一个比方，像什么呢？有点像植物啊，大家去田野里会发现，植物的拔节，不会是白天蹭蹭往上长，植物的拔节都是在夜里，我们甚至在田里会听到植物拔节的那种声音。往上窜的那个声音。所以三点到五点，实际上应该是我们睡的三点要五点的时候。甚至小偷都知道啊，回去问问警察，小偷成功率最高的应该是三点到四点之间。因为他进了屋子了，根本人家不知道。但是有一个前提，这家别有病人。

为什么病人在寅时也就是夜里 3 点到五点睡不沉？老人起得太早好吗？寅时醒来难以入睡是什么造成的？这和身体的健康有没有关系呢？

老人早醒意味着什么呢，实际上是气血分配的这个过程当中，就是我们收敛的气经已经很不足了。所以老人就有一个相，早晨早早地就醒来，特别精神啊，就是他没有什么可分配的了。他没有资源了。记住，他没有资源了。所以到老的时候，健康不像钱，到老了的时候，如果能够省点，省着不用，就算赚着钱了。就是老人就是这样，他收敛的气已经不足，已经不够了。

那么呢，这个时候实际上也是告诉我们，就是在寅时的这个时间段实际上是人体睡眠当中的一个很重要的阶段，就是一定要处在深度睡眠当中，让我们的人体的气血好好地来分配。

加入这个时间你出现醒来睡不着了，甚至还加上一个现象，就是盗汗的问题，那么盗汗呢，这个时候就是你身体很报好，就是表明你身体的收敛气经已经严重不足了。

中医认为汗是心之液，出汗太多会损耗心气。盗汗，就好像是一个贼把汗液给偷偷夺走了。如果在熟睡中出现盗汗，则说明收敛气的能力已经严重不足，固摄不住了。

所以呢，如果你出现，或早醒，或盗汗的问题，我建议你去找一个医生去看一下。还有一个问题呢，就是如果有心脏病的老人，那么我们一般的话，不鼓励他早锻炼。就是要记住几条原则，第一条是什么呢，要慢起床，不要一下子起床。就是你在起床的过程中，如果你动作太大的话。

有可能，使得你的，因为你的气血整个水平是很低的。这样的话，你猛地调动它的话，那么也会对身体造成伤害。然后早锻炼也是要比较轻缓的那种，锻炼不要离家走的太远。

肺开窍于鼻、外合皮毛，自然界中的外邪之气无论从口鼻或者皮毛侵入人体，肺都会受损致病，因此病人经常出现咳嗽、气短的症状。而娇嫩的肺能主一身之气，它和大肠却有着特殊的关系，这是怎么回事？

卯时是日出而作的开始，为什么早晨特别要注意身体毒素的排出?

这对养生来说有什么意义？和人体的经络又有什么关系呢？

早晨五点到七点，叫卯时。卯时是什么经脉当令呢？是大肠经当令。就是大肠经这个时候是值班的。那么在传统文化来讲，这个时候叫做，五点到七点这个时候天渐渐地亮了，所以这叫天门开。

然后天门开了以后呢，这个人体呢表现在人体上应该是什么呢？应该是地户开。地户，所谓地户，天门对地户嘛。地户就是指的人的肛门。又叫做魄门。所以在中医里，它经常强调一个概念就叫肺、大肠相表里。那么什么表里呢？互相表里，相为表里。那么在这咱们可以举一个很简单的例子。其实表里的概念呢，在中医里，在日常生活当中有点像什么呢？有点像夫妻。那么就是我们都知道，夫妻。妻是主内的，夫是主外的。

那么大家想一想，肺和大肠谁为表谁为里呢？那么一定是大肠为夫，他老忙活来忙活去啊。然后呢，肺是为妻的。肺是为妻的。那么在这里就出现一个问题。就是我们大便的问题，就是假如你大便出现问题的时候，排便出现问题，在很多程度上是由肺气不足造成的。那么在肺与大肠相为表里还可以举一个概念啊，

就是说，假如你便秘，就是很严重的话那么这个时候你会发现，你想尽一切办法，你用头去撞墙是没有用的，你攥拳头跺脚都是没有用的。你只有一件事可以用，就是使劲地憋一口气，那么憋的这口气就憋的是肺气。是由肺气往下推动，所以在中医里这是非常有趣的。

中医在看病的时候经常会问到一些问题，比如说拉大便，大便怎么样啊？不要意味着是随随便便地一问，其实在问大便的时候，实际上就是在问的心肺。这是问下面的问题是在问里边的问题。

记住啊，这是要在问心肺的功能怎么样，如果你肺气足的话，你大便就下去的很快。如果你肺气不足的话，你的大小便都会出现问题。比如说小便，在日常生活当中，你经常会看到一些人他没事物就要跑厕所一趟，他没事就跑厕所一趟。这叫什么呀，在中医里叫小便数而欠。就是经常跑厕所，经常跑厕所，可是上厕所呢，他又尿不多。

小便数而欠，数是次数多的意思，欠是量少的意思，尿频和便秘都和肺气是否充足相关。便秘是心脏病人尤其要防范的，这又是出于什么原因呢？

心脏病定防便秘。因为什么呀，如果你便秘的话，你下边一用力气，就会造成上面的空。比如说有一个很著名的人，他有可能就是死在厕所里。就是他本来是有心梗。因为每个人都可能有点心肌梗塞，但是如果他是出现便秘的话，又早晨吃了很多的话，这样如果早晨吃了很多的话，会出现一个问题，吃的太多。（补早饭镜头）

这时，如果你吃了很多的话，像中医里就会认为是子盗母气，像就是儿子去找母亲要钱，然后这样他一夺气的话，那么就会造成心梗的问题。就是心梗发作的问题，所以这个呢，在古代，自古就有这样的案例。

就是在春秋春秋战国时期呢，在《左传》里就记录了这样一个故事。就是说的有一个国王，得了膏肓之症，膏肓在中医里不就是指心肺的这个膏肓病，很重的这个病啊，然后等他到厕所的时候，他大便，中气一下陷，气一往下走，上面心肺的气一堵，马上就发作，然后就死掉了。

便秘和拉稀的问题。这个呢，在中医里呢，它归属于什么呢，就是大便他所主的病就是津所生的病，这个津的，就是天津的津。这个津到底是指什么功能呢？

《内经》的《灵枢·经脉篇》有大肠主津的说法。大肠接受小肠下注的饮食残渣和生与水分后，将其中的水分重新吸收，这就是津的功能。大肠的病变，大都与津液的盈亏相关。

那么大家想一想，如果大肠这个津的功能过度的话，这个往外渗的功能过度的话，人体应该是便秘还是拉稀呢？

一定是便秘。记住啊，一定是便秘。如果津的功能不足的话，就是拉稀。所以便秘和拉稀的问题。如果在中医里边去治疗的话，应该是治的这个津的功能。而不应该用拉稀的来治便秘。往往这种方法呢，事后只要一停药就会出现问题，还是依旧是便秘。因为他没有根本地解决这个津的功能的问题，而津的功能又是由于人体的比如肺气啊，还有脾阳，还有肾阳，

这些东西都是有关的。那么在临床上。就要具体问题去具体分析了。

6.4 脾胃之说

俗话说早饭吃好

早饭为什么格外重要

35 岁之后的女人为什么容易显老？

脾胃被称做酒囊饭袋

缘何又被封为"后天之本"

养生十二说辰说

辰时是上午七点到九点，属于胃经当令。那么在这个时间段，就是七点和九点的时候是胃经值班，那么这就要涉及到一个问题，就是我们为什么一定要吃早饭？

吃饭就有点像什么呢？有点像春雨贵于油。就是你该补一点阴的东西了。这个虽然，哪怕很少，但是它非常的精贵。这是所以吃早饭反而是我们人生当中的一个很重要的问题。就是一定要吃早饭，而且要吃的很细致很丰盛才可以。那么有人就会说，说吃早饭，早饭吃多了会不会发胖啊？这个问题呢，大家一定要记住啊，就是早饭吃多了，按理说是不应该发胖的。因为下一个时辰是脾经当令。脾经当令，脾就主运化，它会把水谷精微，全部，有营养的东西输送到全身去。

脾胃被称为仓廪之官，掌管人体内的收纳和布化。在上午七点到九点胃经值班的辰时，吃下早饭，让食物在胃中收纳腐熟，到了下一个时辰巳时，脾经才能起到输送分配的作用。脾胃两者功能相结合，直接关系到人体的生命活动和生死存亡。因此脾胃还是后天之本。如果不吃早饭，脾胃就会空运转，就会感到头晕无力。

那么胃经呢，实际上在我们人体当中呢，是一条非常长的，它是整个的走人体的前面，那么它从哪起呢？胃经是起于迎香，起于迎香以后，它沿着人的脸这部分去走，走完了以后，就是在中医里，甚至认为，女人到了 35 岁左右，就是胃经，胃气就开始衰败了。所以女人就容易比男人老得快。

35 岁左右脸色啊，就开始不像青少年的时候那么滋润了，因为胃经恰恰走脸这一起。然后呢，沿着这一块上来以后，额头，整个的脑门，这一块全都是。包括眉棱骨。所以现在要记住，如果前额，头痛，包括眉棱骨疼，都属胃经的问题。都属于胃经的问题。那么在这个问题里边呢，经常会，大家在日常生活中会注意到一个现象，就是现在很多的年轻人会长

痤疮。

年轻人大多喜欢喝冷饮，加上青春期学习和情志的双重压力，就造成了对胃的伤害，很容易形成胃寒。这时，人体的自保功能，会从内部攻出热要逼走胃寒。

那么如果这个胃火来往上攻，老希望破掉这个胃寒。而你又情绪压抑，你又是那个，就是里边老有冷饮，老有寒结在里边的话，那么你这个胃火就会越来越往上攻，攻的最后长到，攻到脸上就是痤疮。额头、脸部，就是座疮。所以治座疮有一个很好的办法。治座疮就要想一个问题，你是帮助胃火呢，你是帮助胃寒？

那么一定是帮助胃火，把这个寒全都破掉。所以如果你通过帮助胃火来破这个胃寒的话，假如你吃药，通过吃药的方式里帮助胃火，那么在治疗上也会显出一个相，可能座疮会再长出来一点点，然后等到寒节去掉以后，脸上的疙瘩刷拉就下去了。就全都破掉了。

可是也有人，冷饮没少喝，情绪也不好，但也没见人家长座疮，这又怎么解释呢？

那么我现在就问大家，是长座疮的人身体好呢，还是说不长座疮的。就是假如说前提是一样的话。那么长座疮的身体好，还是说不长座疮的人体好。一定是长座疮的人身体好。就是说最起码他还有胃火攻出来。

对吧。所以长座疮的小孩子身体状况还算是不错的。所以这是脸上的问题，第一这个头痛，前额头痛属胃经痛，要从胃上去治。然后座疮也是属于胃寒的问题。要破这个胃寒。那么胃经继续往下走呢，他就是沿着这个脸部再继续往下走，他这样走一条线路，就是走乳房正中线下去。走乳房的正中线。他有一个穴位叫乳中。

假如痛经的女孩子。或经期不稳的女孩子，她会有一个相，就是经期前后乳房胀痛和大腿根酸痛。这个实际上，从医理上讲就是都是胃经不调的相。

胃经经气的相，而且，还是血不足的相。就是她血下不来，所以她就会不通则痛，而且她会酸痛。所以这个大腿根啊和乳房都是在胃经里。再往前走，它会走到腿的前侧，腿的前侧那么它自己要经过到膝盖，所以像膑骨软化症，像膝盖疼，也跟这个胃经有关。所以呢，我们中国古代，你看中国古代的坐姿都很有意思。中国古代的坐姿都是用双手去捂住膝盖，去覆盖膝盖上去坐下其实这也是一种自我的疗法。

足三里穴在中医里被认为是养神第一要穴，为什么说他是第一要穴，实际上是跟它长在胃经上有关。脾胃是后天之本，如果脾胃功能正常，能够吃好睡好，身体就会正常运转，也就不容易生病。在中医里强调，胃脉一绝，回天乏术。

如果你这个在人体特别虚弱的情况下，那会给你喂一块饼，就是素饼，就是连盐都不加的一块白饼。让你吃下，如果你吃完了以后，你连这个白饼都都没法消化，就这么一小块都

没法消化，食则退回。你这个时候都没法消化的话，那么元气大虚。

血为何能变于胃？

血变于胃。那么这里边还是实际上还是我刚才讲的那个话题，就是人身上的血，就是胃经补血所生变，它就是我们人体上的血的问题，都是跟胃气相关的。那么这里边实际上有一句很核心的话就是，饭才是经血的来源，而不是药。大家记住啊，你吃饭，健康一定是，积精累气的过程。

胃将人体收纳的精华变成血，在抚养孩子的时候，母亲的血又变成乳汁，人乳在中药中被称为蟠桃酒，是极好的补品，能延年益寿，清代的皇帝因此讲究吃人乳养生。胃生血的功能，让他成为人体与生机相关的重要器官，那么这和十二生肖中的龙有什么相似之处呢？

大家都知道辰时。辰在里边是归属于什么呢？龙。对吧。龙是，我们看不见，摸不着，没看到过，但是大家一定要想一想。就是中国古代关于龙，你去查一下字典。

龙是中国古代传说中的一种神异动物，它有鳞角须爪能兴云作雨（出于《辞海》）

它的所有的组成都是由各种动物的生发之机最旺的那一部分组成的。比如龙的角一定是鹿的角，而鹿茸一定是生机最旺，因为鹿茸都是在长在春天。那么鹿茸是生机最旺的。比如表现清，清代的电影里边，经常说到清朝的时候，看电影经常，到那个承德去，那有鹿苑专门有养鹿，像在南苑那一带，也是养鹿的。那是干吗的呢？就是帝王他非常注重一点，他就说，到春天的时候，他们一定要喝那个鹿茸的血。就是把鹿茸砍下来以后，一定要，那么大家想一想，这个鹿角砍下来以后。

它的什么地方生机最旺呢？一定是尖部，所以在电影里就曾经表现过，一定在尖部那，通过带子，然后把那个血攻下来，就是那种血，生机最旺。所以鹿身上呢，龙身上呢很多东西都是最能代表生机的东西。所以你吃饭，能够吃饭，就能够像一条龙一样，什么都可以变现。它可以变现出精血这么重要的东西。记住啊，这是龙的，属龙啊，为什么属龙，这是它真正的内涵。

巳时，是上午 9 点到 11 点，这个时间段，刚才我们已经讲过了是脾经当令。是脾经当令。那么脾经呢，脾是什么呢？大家都会写一个脾字，脾这边是一个肉月，这边是一个什么呢，卑女的卑。记住啊，脾经在中医里边，在五脏里边，他是主运化。它主运化。也就是我们人体吃下这个水谷精微全都要由脾到处去输送。那么呢，这个脾他这个旁边是个卑女的卑。那么我经常把它比喻成什么呢？在五脏里其实脾是一个小丫环。

在五脏这个家族当中。是一个小丫环。可以在一个大家族当中，大家想一想，最怕谁病啊？最怕丫环病。对不对？这丫环要不干活了。谁给你做饭啊，谁帮你打扫啊？所以这个里

边。如果脾要病了的话，我们人会得很大的病。比如说糖尿病，这个叫富贵病，因为什么，因为丫环，没人给自己干活了。自己干活的能力又特差，手不能提篮对吧，肩不能挑担。所以这个就是丫环不能病了。一定要让脾运化起来，保持这个运化的状态是很重要的。

第二句话呢，就是脾主一身之肌肉。嘴唇呢，红润饱满，这是脾气足的相。那么第三点呢，就是脾在志为思，然后思伤脾。这也是个情致，就是只有在五脏里边会讲到情志的问题。

《内经》认为，人有喜怒悲思恐五志，也就是五种情绪，这是五脏功能的表现之一。五脏与五志的对应关系是心主喜、肝主怒、肺主悲、肾主恐、脾主思。五志与五脏，情绪与脏器，相互影响，相互关联。

就是如果你过度思虑的话。你就会伤脾。过度思虑，如果你伤了脾胃的话，那也会吃不下饭。这个饮食会慢慢地减少。然后这样会像什么，就是中国古代的那些秀才们，大家看秀才有一个什么相呢？说好了叫玉树临风，说不好就是瘦骨嶙嶙，因为人老考不上，老得在那学，老学老学，思伤脾。所以脾气弱的话，如果思伤脾，造成脾气弱，会越来越瘦。

还有一种，叫做中医里叫做，诸湿肿满皆属于脾。就是什么呢，特胖，这种胖是什么呢，虚胖。虚胖然后呢，浑身老是虚胖，甚至呢，一掐一个坑，就是那样子。那么这也是属于脾的问题。也是属于脾的问题啊。那么这是什么啊，脾的运化功能太差了。它把湿邪带不出去。把人体里的那种湿的，那种湿气他不能够运化出去，这叫脾阳虚，就带不出去。所以就会形成这个现象，就是虚胖。所以脾病同时，要么瘦，要么胖。

还有呢，就是如果像后者，诸湿肿满还有一个相就是老爱流口水，所以脾的液体为什么？为涎，就是口水。那么在生活当中，如果你发现一个人啊，他那个睡觉，不是晚上老流口水，我告诉，这种人基本上很懒。就是他身体里的丫环不爱干活，他自己也不爱干活。就是流口水的人，都偏懒。这只是从身体上讲，当然不见得懒人都流口水，这个大家要弄清楚。

流口水的人是脾虚的外现。小孩子后天脾胃虚，所以爱流口水。这也是小孩子爱吃甜食的原因。因为甜类，甘类是益脾的。因为他脾虚所以他爱吃甜的。与脾相关有个成语叫做囫囵吞枣，为什么枣要囫囵往下吞呢？

为什么囫囵吞枣，因为枣是属于益脾胃的。记住啊，枣是非常地补脾的。但是吃枣就蛮讲究，吃枣如果你是老是用牙去咬的话，那就会伤到牙齿。

五行中土克水，脾土会克制肾水，肾主骨，牙齿为肾之华。

所以中国古代讲要怎么办呢？吃枣。又不伤牙齿，又补了脾胃，只好用一个办法，囫囵吞枣。这样就，但是呢，别在生活中去真的去吞啊，把它切成小快去慢慢吞，就是别用那个牙槽去咀嚼它，所以这是脾的问题。

城市有几个很大的问题，就是现代科技越来越发达，所以我们人体有一个体力劳动是越来越少。那么就是说我不锻炼，就是说我会不会耗散元气呢？就是说我没动啊，我也不应该耗散元气啊？我告诉你，不锻炼，体力劳动过少也会消耗元气？靠什么方式消耗呢？

生命体的运动消耗元气，为什么不运动也要消耗元气呢？

一方面我们体力劳动特别少，另一方面我们饮食当中营养越来越高，营养越高，就造成我们人体很难以消化吸收。其实我们现代人真的不需要补，而需要什么呀？真的需要吃点五谷杂粮。这里涉及到一个消化能力。如果你营养越来越多，这样营养过剩的话，这样就会造成血液粘稠也就是高血脂，高血脂的问题。血液太粘稠。

那么在血脂过粘稠的情况下，中医把粘稠的这种方式就叫做湿邪，他输送不掉啊，所以他就有一个湿邪。那么人体他有自保功能，就是要联起来破这个粘稠，所以这也就说，如果你没有体力劳动，照样会损害元气，也会在这去暗暗地去耗这个元气。所以呢，在生活当中，一定要记住，就像脾一样去学什么？就是常小劳。经常地，小小的劳动着。而原则是什么，出微汗。记住这句话，常小劳，出微汗。不能出大汗，因为我们说，汗为心液。常小劳，出微汗。

6.5 养生十二说之午未申时养生

为什么下午 3 点到 5 点工作效率高

你到了膀胱经当令的时期

为什么会有脸大脖子粗的大款相

实际上他就是小肠经不通的相

为什么太高兴会伤心

喜则气缓，气涣散

为什么大小便时别说话

说话本身就耗气

为什么午休能养生

不干扰天地自然的这个交界过程

敬请收看城市《养生十二说之午未申时养生》

在上一集中曲黎敏教授讲了巳时，也就是脾经当令。今天曲教授为大家讲午时。

午时，上午 11 点到 13 点，心经当令。

北京中医药大学副教授曲黎敏

那么午时啊，跟子时是相对的。子时是一阳生，午时是一阴生。所以这就是我们中国问题非常高妙之处于，就是说在最黑暗的时候，我们中国文化，关注的要点是阳气在大白天，在中午的时分，我们中国文化关注的要点是阴气。这才是我们中国文化，他主要是从哪角度去看？数量从气机上去看，它不是单纯地看表象。

气机，简单说就是人体内气的升降出入运动，中医认为中午恰恰是阴气生发，所以这时养生的重点就是养阴。

北京中医药大学副教授曲黎敏

那么呢，子时就会强调一点，子时就养这一点，养阳，到了午时就要养这一点，阴。那么子午就出现一个很大的问题。子午是阴阳的交界时间，阴阳的交界时间我们中医认为是什么，在这个交界的时候我们人体要注意一点，就是尽量地不干扰天地自然的这个交界过程。那么你既然不干扰它，就只有一件事去做，睡觉。

中老年人一般都有午睡的习惯，在中医看来是养生的好习惯。但是现在更多的年轻人、上班族午休时间很短甚至根本没时间午休，中午能在桌子上趴着歇会儿就已经算奢侈的了。

曲：但是大家记住，在中午最重要的要有几个，要有一个很重要的一个，要有十分钟，哪么你静静地坐，这个时候你没有地方躺下的话，你也要闭上眼睛。去养一养自己。所以呢，我在样可的时候有时候会强调一点。就是我们人生当中有两个很重要的十分钟，就是每天要跟自己身体交流十分钟，

曲：那么这个十分钟就可以放在中午，然后去好好想想，我要好好地来爱一下我的身体。我让我的心啊，得到一点点休息，心是不休息的。心是我们身体里最伟大的一个东西，就是除非我们死了，它才停止跳动。所以呢但是你如果心平气和，也能够让心得到一点点休息。

曲:还有一个就是我们每天要保持跟自己的身体交流十分钟，同时呢，在这里插一句话，要跟我们生活当中，最亲密的人，要每天都要有一个很重要的十分钟的交流时间。如果你认为他对你的生命很重要。

你就要认真地拿出十分钟来，不用多，跟他好好去交流，因为中国文化，还有社会文化都同样。最后的学问都是研究人的。所以一个社会，真正的发展，真正的进步并不看它造了多少高楼，一定要看它培养出了什么样的男人和什么样的女人，而这个男人和这个女人是否有和谐，是否他们能够和谐相处。

北京中医药大学副教授曲黎敏：

心经的属相是属什么呢？是属马。马是什么，马是很操劳的，对不对？马有一个特性，

大家记住，马是要永远在奔跑的。我们中医认为，就是也不是中医，就是中国文化认为，马，大家仔细去观察马和驴有很大不同。马是给一鞭子它要跑到死的。而驴是怎么样呢？驴是你给它一鞭子他就站住，再给它一鞭子，它就踢你。所以对待马的态度，马是一定要养的。驴是一定要骗的。就是顺毛驴，你抹着它，骗着它。

把它眼睛一蒙，让他去转圈就可以了。但是马呢，你要好好地去养它。因为它将来给你在战场上立汗马功劳。它是要拼到死的。所以我们的心呢，就像马一样，它会跑到死。所以我们人体，当我们人体全身份地休息的时候，我们的心脏不可能说，我也累了，我也歇一会儿吧。它不会是这样的。所以它是一定要跑到底的。这是心的这个概念。我们中医里关于心的概念。

心有马的忠诚更有马的刚烈，情绪的波动对它又会有什么影响呢？

曲：对于五脏的伤害里边，有一点是喜伤心。过喜，太高兴了。就会伤害心。心的功能。因为心本身属火，为散，如果你太高兴了，叫做太过喜则气缓，喜则气缓，气涣散，气就会涣散掉。这样的话，如果你自己让自己一下子过喜的话，其实过喜是可以死人的。人身上一个是过喜，一个是过恐，都是可以造成死的。

喜从何来呢？就拿老年人来说，有一喜大家平时都不太注意，而危险就潜伏其中，什么时候呢？

曲：过节的时候，一见亲人的话，就会造成什么，母亲，父亲，一年没见了，现在见了他就会出现一个喜则其缓，气散，一高兴气就散了。心气就散，心气一散，然后呢，再造成什么？比如说又做了好多大量的好吃的。大家又举在一起聚餐，狂吃烂饮。

太高兴心气易散，又吃了这么东西，心和胃会怎么样呢？

曲：这样呢，就会造成什么，我们原先讲的，子盗母气，他胃又消化不了。

子盗母气：这里子指脾胃，母指心，子盗母气就是：脾胃气不足而借调心之气来消化食物。

曲：老太太本来心气就散了，然后这个时候又要用心气来消化这个，要用人体的这个元气来消化这个脾胃里面吃的东西，所以心呢一盗气，子盗母气，老人在这个时候往往会突然发生心脏病的问题。

未时，十三点到十五点，小肠经当令

曲：那么关于小肠经呢，在中医里边，《黄帝内经》里边曾经说他是，以往的观点是“受盛之官，化物出焉”。

曲：这句话是什么意思，就是说它这个小肠经的功能主要管什么呢，打个比方，我们天

天收钱，收好东西，但是自己不能花。相当于这么一个官僚，就是收钱但是不能花，而且回馈到社会当中去，那么在社会上有点像国税局的意思，就是收税，然后还要回馈到社会，修桥造路啊，flash 就是这样。所以呢，这个是那个相当于小肠经是人体的那个内分泌的这个系统。

小肠管收钱，收营养，如果小肠出了问题，小肠经不通会怎么样呢？

曲：那么如果小肠经不通的话呢，在我们人身上就会反映出很多很有意思的现象。因为小肠经走人的颧部，就这个地方，所以我们大家看，有很多妇女生完孩子以后，就是这长了好多的蝴蝶斑。那么实际上她就是小肠经不通的相，还有小肠经不通呢，也会出现大款相，就是脸大，脖子粗。就是这特别大，然后这个部位也是走小肠经的，所以这也会很大，就是脸大脖子粗，不是大款，就是伙夫。就是这样的。这都是属于小肠经不通。

曲：小肠经主吸收。所以涉及到一个午饭的问题。这个午饭就是一定要吃好，这个好呢就是营养要多，方便一些。而且有利于人体吸收，才叫吃好。所以这就叫营养和口味的问题。

曲：所以我们中国人实际上还是满喜欢口味的。所以你看未啊，未时，羊，羊就主什么呢，主美味。你这你看那个美字就是羊大的意思。

曲：我们中国人非常有趣，它是什么呢都是从视觉和味觉去讲究美的。不像西方维纳斯，维纳斯她是讲以性感和爱为美。

曲：什么叫风景呢，风，就是一定要有动的东西，活动的东西才美。那个景字呢，上面是一个日字，底下是一个京字。

不论什么营养美味，小肠都会统统全收，所以养护小肠是关键，而且它和心有密切的关系。

曲：中医认为心和小肠是一对夫妻的关系。就是，心由于在中医里认为是君主之官，所谓君主之官是什么，就是不受邪。心啊，君主之官，就是它身上是不能感受邪气的。那么谁来代君受过呢，一般指的是小肠啊，这些方面的。那么小肠就是，心与小肠相表里在很大程度上，如果心脏有病的话，有可能不直接反映在心脏，有可能会反映在小肠经上。

中医认为心在人体中重要的地位，所以它不能受邪得病，所以得病的事都由小肠代劳了，心经的一些临床症状就会表现在小肠经上。

曲：比如说举一个例子，如下午 13 点以后，比如说下午两点以后你出现胸闷，心慌，脸发红，这些现象，其实都是心的病。但是它不会反映在心经上，它反映在小肠经呢。

第 9 个时辰，申时，下午 15 点到 17 点，膀胱经当令

曲：那么膀胱经因为是它上头的，因她们是往头晌窜的，我们说申时，一般的来讲。申

时是哪个属相，猴子。记住，猴子。猴子他就有一个特性就是上窜下跳。所以看这个膀胱经也是，上可以上到最高点，下可以下到最低点，所以它是上窜下跳，它非常地灵活。

曲：那么因为膀胱经是直接上头部的所以我们中国文化首先讲究一条，朝而授业，夕而习复。就是每天早上起来，要接受师傅教训，老师教地的文化你要好好地去读书。然后到了傍晚的时候，你到了膀胱经当令的时期，下午 15 点到 17 点这个时间段，你要好好好地去练习自已。所以在这个时间段，我们的记忆力和判断力都是很好的。

膀胱经值班时一是该用心工作学习，还有一点就是该注意保养肾，什么道理呢？

曲：就是说膀胱经和肾经是一对夫妇的关系。那么呢，肯定就是膀胱经为阳，在中医里属于太阳。膀胱太阳经。然后呢肾是太阴，肾是在里边的。那么如果从生活的表象来讲，我们会出现一个问题。

曲：表面看大小便是一个，就是大便是跟肺气相关的，然后小便跟肾气相关，那么中国人就非常聪明，因为肺和肾都属于先天，那么我们日常生活中，出现大小便的问题，我们就要耗散先天的很多东西。

先天之气，耗散了就没有了，后天也补不了，然而大小便是人机体功能的一部分，又不能不进行，怎么办呢？

曲：所以呢，所谓养生是什么，首要的一条，真的是在厕所里不能说话，说话本身就耗气。像天天这样讲课，肯定是很耗气的。那么就是呢，耗肺气，也耗肾气。肺气实际上是靠肾气的收纳收入的。所以中医里有一句话肾不纳气，是由于肾的功能不好了，然后呢收不住那个气，气沉默部分下去。我们中国的养生学是讲究气沉丹田的，都要缠到底下去的。

中医讲上厕所不语，还有什么如厕时的养生法则呢？

曲：比如说小便，在中国古代里，他非常强调一定要咬牙，如厕保健第二点-咬牙，因为牙是什么呢，牙是肾的花朵，我原先讲过。它是属于肾齿。真正的咬法应该是这样的，叫肾齿两枚如咬物，后边那个槽牙是属于肾齿。如咬物，是咬上了还是没咬上呢？是没咬上，就好像有两枚枣核搁在两个牙之间一样，是空着咬的。只是做一个咬牙的姿态，而你如果是这样，吸住的话，实际上呢属于一个吸气的状态。回去好好练一练啊像咬，实际上是没咬，只是保持一个气往下吸的状态，这样是非常非常养生的。

刚才说到膀胱经与肾相表里的时候，就说到膀胱经为阳，像个小太阳，所以它还有一个特殊的作用。

曲：膀胱经它有一个，膀胱经他在中医里属太阳，他有一个气化的作用，气化的功能。我们经常可以发现在临床上有这样一些老人，他嘴干，嘴啊，经常出现干。嘴干，舌头干，

那是什么现象呢，他不是渴，并不是渴。但是因为他舌头太干了，他老得喝水润一润。

不渴为什么又老要喝水，而喝水后为什么嘴还是干呢？

曲：那么呢，首先要讲一下，原来我们在讲脾经的时候讲过口水，但是口水是由脾，脾的津为口水。记住啊，人体是有五液的。那么肝的液是什么呢？是眼泪。因为肝开窍明目，肝的液是眼泪。然后呢，肺的液是什么呢，是涕，就是这个涕啊。所以我们一感冒，首先反映使得那个鼻涕往下流出来，是肺受寒的相。

那么形成干燥症这个原因是什么呢？在很多人看来好像都是，一去治病都是认为肾阴虚，因为肾液没有了。就是它泛不上来了嘛。好像是肾液缺乏的相。

口干到底是不是缺水缺肾液呢？

曲：实际上大家去想一想，肾在最下为水，如果我们人体下面有这么一湾水的话。怎么样才能给它调上来呢？让它水都上这来呢？从物理学上讲，一定是要蒸发，对吧。那么靠什么力量来蒸发，一定是靠太阳。太阳的照射使得这个液，肾液往上调。那么实际上所以我们调上来的肯定就是精华的东西，是物化的东西。

简单说，肾在人体靠下的地方，属水，要想把下面的水调下来降降火气，不光是有水，最重要的是有太阳把它蒸发上来，这就是膀胱经的作用。

曲：那么要治好这个病呢，只有一个办法，解决增加这个太阳照射的能量。所以这个太阳的功能在人体里是哪条经脉所主的？膀胱经是要靠膀胱经把液给调上来，他能够更充分地去照射底下那个液的话，肾液的话，肾水才能上泛，到舌头上来。

如果膀胱经通畅了，它太阳的气化功能强了，自然上调肾液的功能就强了，口干自然也就好了。说到肾液，还有我们刚才提到膀胱经与肾相表里，那么肾又该怎么养生呢？中医的补肾和我们日常的补肾有什么区别呢？明晚播出《养生十二说》，专门介绍肾的养生。

6.6 酉时养生

俗话说男抖穷，真是这么回事吗？

男人如果那个腿啊，老在那颤颤颤，颤颤颤，抖地不停的话，那说明什么，肾精不足。

为什么中医强调补肾？

人体在最危难的时候也要动用肾精

肾在人体中是什么地位？

在五脏里面肾为老大。所以元气是藏于肾的

口味太重为什么会伤肾？

敬请收看城市《养生十二说之酉时养生》

在上一集中我们讲了申时，也就是膀胱经当令，今天曲黎敏教授为大家讲解酉时如何养生。

酉时，十七点到十九点，肾经当令

酉时，是下午 17 点到 19 点，这个时辰是肾经值班。在中医理论里，肾占有非常重要的地位，中国人也非常讲究补肾。那么补肾到底应该怎么补，是不是所有的人都需要补肾呢？在十二生肖中酉时对应鸡，这又是什么道理呢？

北京中医药大学曲黎敏副教授：

鸡呢，在动物里边，它几乎是最下面的一个。但是鸡，另外一个词它又有点像凤凰，所以鸡为火性。中国的孕妇，生完孩子以后，母亲基本上没有送牛奶的，都要送什么呢，都要送鸡汤。所以鸡啊，由于它是火性，它一定是炖老母鸡。炖鸡，用水，那叫水火既济

那么，北京的另外一个名吃是什么呀，烤鸭。鸭子一定要记住，鸭子是一定要烤的。为什么呀？因为鸭子的性是寒凉的，是阴性的东西。所以要用火来烤，去掉其腐朽之味，去掉它的那个寒。

肾在五脏中居于首位，那么它到底有什么样的功能呢？

北京中医药大学曲黎敏副教授：

肾主藏精。肾的主要功能是主藏精。那么什么叫精呢？精我们拿一个比方来打，就是像什么呢有点像钱，像我们现在，money。钱是干什么，钱是干什么用呢？钱是当你缺什么东西，钱是不是就可以变现出它来？那么人体的精呢，就像那个钱，比如你缺什么细胞，有这个精的话，你就可以变现出这个细胞。比如缺白细胞了，它就可以变现成白细胞。谁也不会嫌钱多，那么人也不会嫌精多。精是越多越好。对不对？你越多的话，你变现出来的东西，你生活的能力就越强，你的身体就越好。其实我们五脏六腑都藏精，但是肾它有一个主要的功能，它是主收敛的，就是把最精华的东西，一定要藏它那，藏它那干吗呢，就像人生最关键的时候要用的。就像我们原先讲北面的两个门一样的。安定门和德胜门，就是说你在，比如说国家受到危难的时候，这个时候才可以动用军队。那么人体呢，在受到伤害的时候，人体在最危难的时候也要动用肾精。

中医讲："肾，技巧出焉"，就是说肾有很大的创造力。那么肾的创造力体现在什么地方呢？

北京中医药大学曲黎敏副教授：

它最伟大的创造力，就是比如女子的卵子和男子的精子结合就可以创造出一个孩子。而卵子的发育成熟和精子的发育成熟，都跟肾精有密切的关系。所以能够生育一个小孩儿，是肾精创造力的最完美的体现。

中国人讲看看元气。

元气我曾经打过一个比分，很有趣的比方。就像我们到煤气站去拉煤气罐，有的人可能就这么倒霉，拿了一个半罐，所以他一出生，从一出生开始他就知道自己身体很弱，所以他人生的阀门还的很低很低的，甚至不开火，就天天那么养着，所以赖赖叽叽也能活百年，而有的人呢，气壮山河，拿一罐特足，他就觉得可以特别地耗散，天天开大火，这种人也有可能短寿。

所以元气是父母。我们的五脏六腑，都是由元气生出来的。记住啊，元气是父母。那么父母一般待在谁家里呢？待在老大的家里，也就是待在肾的家里。在五脏里面肾为老大。所以元气是藏于肾的。所以我们中国人。因为很明白啊，所以就要补，补肾。

元气不足就需要补，那么肾真的能补吗？到底应该怎么补呢？

北京中医药大学曲黎敏副教授：

咱们可以打一个比方：它有点像什么呢？我们把这个元气拿过来以后，就把它存在银行里，元气可以有点利息。这点利息靠什么来呢？一定靠我们每天吃饭，好好吃饭，好好睡觉，然后呢等于增加了一点点一点点的利息。就是你不毁伤它，你就算保护它了。

其实补不补的问题，最关键要看我们个人个体的消化吸收能力。什么叫补呢？补是，一定要看消化吸收能力对不对？你没有那个吸收能力，你吃得再多，它也不补不进去的，反而形成垃圾，更调你的元气。因为你要给消耗掉它，所以就更调你的元气。

补有点像我们中国古代的一个成语，叫亡羊补牢。

亡羊补牢是什么呢？假如你这个肾精已经出现缺失了，你首先第一点一定要掌握一个原则，是什么呢，你不要先去想，我丢了三只羊，你买了四只，不就相当于补了吗？你没有考虑到一个问题你这个栅栏已经坏了，你就是补的再多，你这个栅栏已经开了口子，它照样会走。那真正的补的第一条原则是什么？你要先把栅栏修好。

你把栅栏修好，你使现存的这些精，这些阳不再往外跑了，这就是补。所以补这个概念中医里实际上是叫先固摄的意思，你就要先固摄住，把现存的东西保存住，而不是急着忙着往里面添什么东西，因为不是你想添就能添得进去的。如果你经脉不通，什么都没用。

中医中的补肾，首先要填补人体中跑冒滴漏的地方，不让元气耗散，而不是盲目地进补。

北京中医药大学曲黎敏副教授：

补就是说你缺什么就能补什么吗？比如说，太累了，把自己累坏了，又耗精，又耗神，又耗力的话，那我今天就吃两个腰花吧。你吃什么东西，当它到你的脾胃里，他最终去到哪，你能知道吗？真正就是说这俩的腰花，就奔你那两个腰那贴过去了吗？它一切不管你吃什么东西，实际上都要经过我们脾胃的消化和吸收，大肠小肠的这种消化吸收能力要强，所以不是说你想补到哪就能补到哪怕所以这也是我们人体最根本的一点。

其实我们每天能活下来，都靠着每天都要调这个元气来活命。什么东西呢？就是盐。盐是矿物质，是咸类，在中医里它就认为，它就是入肾的。那么这就涉及到一个问题，就是咸类入肾是调元气的。所以我们中国人。在习惯上一贯强调要饮食清淡，饮食清淡就是少调元气，就是少调元气的意思。

当你爱吃口味重的时候，是你元气虚的一个相。还有一个问题，就是这些辛辣的，味道重的东西，可以通窍。为什么需要通窍呢。就是因为你太郁闷了，我们的生生活压力太大，心情太郁闷。所以我们需要用这些辛窜的东西来帮我们开窍。

比如说那个蒜它走的是，蒜走的是清窍，所以我们吃蒜吃多了的话，我们眼睛会难受。眼睛会难受。然后辣呢，吃辣的东西是走浊窍。所以呢，我们吃辣吃多了以后就会出痔疮这些问题。

你像四川啊，广西啊，或者是云贵那些地方，江西啊，爱吃辣的，那是跟它的潮气有关。因为潮气太重，所以他需要用辛辣的东西来起一个清燥的东西；而北京是北方城市，从原来上来讲他就比较辛燥，是不适合于吃辛辣的食品的。

肾的一个重要功能就是固摄元气，不让它轻易耗散。而元气不足，在中医看来，有很多明显的特征。

北京中医药大学曲黎敏副教授：

在日常当中有一个象，比如说我们端这个水杯。很多人可以去试一下。当你端这个水杯或者酒杯的时候。有的人就手怦怦抖，这个抖本身就是肾精不足的相。就是你不能够控制自己，不能够控制自己啊，这个手的抖，所以如果你不抖，那么就很安定。还有一个相，在那个招聘会上，我们见过一些年轻人，那个年轻人坐在那，二郎腿一翘啊，一个劲地在抖，这在中国文化里叫什么？就男抖群，就是男人如果那个腿啊，拉在那颤颤颤，颤颤颤，抖地不停的话，那说明什么，肾精不足。肾精不足，通过膀胱经气化的东西就少。少了你的思维想事就想想不清楚。想不清楚你做事就失败，做事失败你就穷。就是一个推理。

所以精少，一个是拿水杯乱抖的相。中医里是有舌诊的，是可以看舌头，有些人的舌头

伸出来也噼哩啪啦乱抖，那就是什么，心气大伤的相。因为舌头又是谁的苗呢？舌为心之苗，就是心的小苗啊。如果你心气不够的话，那么你舌头也噼哩啪啦乱抖。

中医文化认为，从医入道是捷径，明白医理和性命之理，也就明白很多天下的道理。

北京中医药大学曲黎敏副教授：

那么第二点就是肾神为志。志为什么，志就是志向。肾的神明，就是肾精足了以后，那个足啊，我们以前说神是什么，神是他的光亮。神要特别足的话，你点出那个灯的光亮就特别大。你可能只能照凉这一个窗户，可能有人肾精特别足，一进来满屋子都亮。

这就叫肾精足。那么肾神呢，为志，表现出志向。所以我们发现，你的志向，比如在平常，在日常生活中，你所表达出来的指向。也就能反映你肾经的很多的问题。比如说小孩子肾气特别足，所以你问小孩子，将来干什么呀，小孩子的回答永远是气壮山河，当宇航员，当科学家。当什么就是当探险人员什么的。你再做，要当什么的，没有一个回答不当宇航员的，不当科学家的。他觉得要不回答这个就让人笑话。

为什么呀？因为肾精足啊。而你现在最想的，养家糊口，就想多挣点钱。那么等到再老一点呢，肾经更不足的的时候，里要问老人，现在还有什么志向啊？老人一般都回答，还有什么呀，能活着就不错了。那是他肾经快完了的相。所以肾神为志，就是说他会表达出一定的志向的问题，就能表现出你肾精到底还有多少的问题。

曲黎敏认为，人体不需要任何外界的压力就能够实现自保，也就是自我保护功能。当它感觉有问题的时候，就会以各种各样的方式通知我们。

北京中医药大学曲黎敏副教授：

在世界上当中最无为的一个东西就是人的身体。我们人很犯傻，我们累了，我今天累了也一定要把这件事干完，然后呢，我明天好休息。人都是这么想的，对不对？人头脑有时候是会犯傻的，但身体不会犯傻，身体就会用病来告诉你，我不行了。

我们中国的病字怎么写，一定是那个病字旁，疾病都是病字旁。那个病在旁在古人里实际上都是床的意思，是床的样子。是床铺，病子旁在古代就叫床部。

那么这就告诉你什么呀，只要你生了病，人体第一反应，先上床躺着歇着，所以人千万不要跟身体太较劲，该歇的时候你就要歇啊。

病在很大程度上，也是人自保功能。

我们人体都是，人活着都是要有耗散的。这个是谁也跑不掉的，对吧。人都要有耗散。那么这里就出现一个问题，就是明耗肾精和暗耗肾精的问题。

人在工作的时候需要消耗能量，而这个能量在中医看来就相当于元气。

北京中医药大学曲黎敏副教授：

举一个浅显的例子，你干活不可能干一天，你干累了自然就知道休息。这个叫明耗，明耗对人体的伤害并不算太大，它也会伤。但是呢，人都有自保功能，他会知道休息。他自己是有自保功能的。

什么叫暗耗呢？暗耗就是相当于想这个事，人有时候是想事可以想一天，做事不能做一天。记住啊，想事可以想一天，你一天没完没了地想，这个东西就叫暗耗，思虑太过度的话，就叫暗耗身体。

所以这个，你像小孩子为什么能够快速成长呢，其实在很大程度上，第一他没有房事，另外呢，他精神上，情致上是通畅的。他的肾精全部用来长身体。他不郁闷，他不会。小孩子的脸我们说跟夏天一样，一会儿晴，一会儿阴。他很快地就会转换角色。而大人就是不一样，大人又生气，又郁闷，然后又会出现很多很多的不预先能够知道的一些事情。所以大人他有思虑，会出现暗耗的问题，他就很严重。所以人越老，他的生理期越来越慢，甚至到肾精不足的时候，会慢慢萎缩。

北京中医药大学曲黎敏副教授：

大家一定要想一想，发低烧好还是发低烧好。一定要记住，高烧还是我们气血能力强的表现，是人体的自保功能要把寒邪往外赶的一个表现。而发低烧是我们的气血水平都很低的一个表现。尤其是酉时发低烧，是肾气大伤，这个呢，一般地来讲是会发生在哪些人身上。比如青春期的孩子，青春期的孩子就会涉及到一个教育的问题。我的感觉是，我个人这么认为是人体是有黄金期的，人的生命是有黄金期的。

黄金期就是青春期这个阶段是很重要的。这个时间段呢，再教育上，就要格外地小心，我恰恰认为教中学的老师应该是选全国最好的思想家，哲学家，艺术家，去教这些中学的孩子。因为这些孩子太可爱了，他正处在人生中的一个黄金期，处在什么，身体极度地发育，同时他又开始追求灵的灵魂层面的东西。所以这个时间你的关注你。应该让他把对身体关注，然后转移到对灵魂对思想的关注。所以这个时间的教育实际上是至关重要的。

6.7 戌亥养生

人生气的时候为什么会胸闷？

比如说你受了上司的气了，然后回到家，通通通，敲胸口两下

手指突然受伤人体是什么反应？

你肯定第一叫声是什么？啊！

戌时亥时最适合做什么？

所以这个时间基本上都是老婆孩子热炕头

手指痛和心脏有什么关系

心包经和狗又是什么关系

城市十二月特别节目《养生十二说之戌亥养生》

在上一集中我们讲了酉时，也就是肾经当令，今天曲黎敏教授为大家讲解戌时如何养生。

第十一个时辰：戌时，十九点到二十一点，心包经当令

解说：戌时，这个时辰是心包经值班。为什么戌时又叫"戌狗"？狗和心包经有什么关系，心经病跟心脏又有什么关系呢？

北京中医药大学曲黎敏副教授：

西医中没有心包经这个概念，它是中医里独有的一个概念。中医认为心是君主之官，是身体里的皇帝，它是不受邪的，那么就要有一个东西"代君受过"，这个东西就是心包。狗是最护家的，对不对？那么心包经是护谁的呀？护心脏。所以心包经在中医里边，原来叫臣使之官，就是属于相当于，有点像什么呢，太监，是这样。它是要护着君主的。

心包经是从心脏的外围开始，走到腋下三寸处，然后再从腋下一直沿着我们手前臂的中线，经过我们的劳宫穴，到达中指。

你的中指麻木或疼痛的话，那是心包经的病，心经的病在小指。这个心经的病就说明你心脏已经出了很大的问题，而心包出问题还是你心脏问题的小的毛病。

心脏的病，首先会表现在心包上，在中医里心包经的病叫"心澹澹大动"，就是感觉心慌或心脏"扑通，扑通"跳的时候，那肯定心包的病而不是心脏的病。

北京中医药大学曲黎敏副教授：

心包经呢，在这个时间段呢，就有一个很大的问题，就是它呢有一个很重要的穴位，就叫做什么呢？膻中穴，就在两乳这的正中间，有一个穴位叫膻中。

膻中就是指的是喜乐出焉。膻中是主喜乐，主快乐的。那么我们就好理解，其实人类啊，进化最快的阶段，你们想一想是什么阶段，一定是从，就是胎儿期，就是你能从两个卵子和精子，一下子，通过十个月的时间，五脏六腑全都生出来胳膊腿生出来。大脑生出来,完全了人类几亿年的进化，这是非常非常了不起。

那么，又发现一个问题，人一出生以后，(膻中)这个部分，快速萎缩，所以小孩子他就开始出现，如果它快乐的话，如果他胸腺还是很大的话，他当然不知道冷，不知道热，他高

兴啊，感到不到这个问题。但是你看他这一收缩的话，然后就开始什么又是冷，又是热，一会儿这么哭一会儿那么闹，他绝对会开始折腾人。

如果你要生气很厉害的话，你这个地方会憋住，因为中医里讲气汇膻中，气是瘀在这的。比如说你受了上司的气了，然后回到家，通通通，敲胸口两下。要不然你就会有一个动作，往那一坐，嘘一下，嘘本来也是肝气，肝气瘀住往外散的相。记住啊我们人体非常有趣。人体有很多不是说医学就是这么讲，实际上，我们人自己就会自己自保功能。

所以有一个很有趣的一个锻炼方面，就是我们经常要按摩，压这个膻中穴，要刺激，轻轻地刺激它，轻轻刺激它，那么就会对人体会很有好处。这是按摩膻中学，就是保持一个快乐的心态实际上是人长寿一个秘诀。

生气或者压力太大的话人会觉得憋闷或抑郁，这个时候有什么好办法吗？

北京中医药大学曲黎敏副教授：

人体是要用两个肋，肋骨啊，要把五脏藏在里边。让五脏不受伤。那人体到当受到重创的时候，你照样是蒙着头，你照样是要保五脏啊，你即使腿牺牲都无所谓，所以你要保五脏，所以人在情急之下，才能看出本能。而你这时候所有表现的都是本能。那么我们刚才说嘘，发嘘音和去捶打胸口，可能你对你心情郁闷也不会起太大作用的时候，那么怎么办呢？就是叫大家一个动作，就是敲打心包经。就是每天晚上左舷再生那呢，大家总得有点动作吧，去锻炼锻炼自己。那就是敲打心包。怎么敲打心包呢？就是先要弹拨腋下。就是腋下这有一个心经的学位，叫及泉穴，就在这，你只要一弹拨它，只要一弹拨它把那个筋拨动的话，你这两个手指发麻。

就算对了。然后你多拨几下，多拨几下以后，你就觉得麻麻的这个及泉虚是解瘀大穴，郁闷啊，光嘘是没有用的，这个时候得弹拨及泉穴，这个穴位叫及泉穴，弹拨完了以后，然后呢，再沿着手臂的前沿，这正线来拍打。拍打，每天啊，这两边上斗争拍打一遍别只拍一边啊。所以这样的话呢，对我们解瘀会有好处。对我们的身体，对心脏，对心包经液这些问题都会有好处。

北京中医药大学曲黎敏副教授：

比如说我开过一个玩笑，我说假如要在厨房里把手指切了一下，切了一下以后，然后就会怎么样呢？你肯定第一叫声是什么？啊！对不对？哎呀，啊。都是这个音。这应该是相当于什么，这个音是我们心受到了振动。“啊”这个音是心的声音，是心受到了刺激。那如果你这个手切掉了，你就会“啊”，“啊”下去没完没了。你整个受到震撼了。你这心，那个心受到了重创，你就啊下去了。

但是如果你只是蹭掉了一层皮的话，那么你下一个动作就是什么呀，这个嘘就是什么呀，发挥你厥阴肝经的作为，你的血，肝藏血的功能。你只要嘘啊，他那个血的那个凝聚力，就会出现。这满有趣的，人不会乱叫的，人不会啪一切，嘘。然后再啊，那样的，是不可能的。人体啊，人体太聪明了。所以这是在潜意识之下你发出这些动作。

戌时也就是晚上七点到九点，这也是现代人们普遍的休闲时间。那么这个时间为什么最适合娱乐活动呢？

北京中医药大学曲黎敏副教授：

晚上 19 点，7 点到 21 点，这个时间呢，就是相当于叫什么呢？中医里有一个很有趣的观点，它认为这个时间阴气特别盛，阳气特别地少了：所以在这个时候特强调，男人一定要跟女士在一起，所以这个是不用教的。我们现在都知道，一到这个时候都去 OK，OK 是干吗，还是为了男人和女人在一起。还是要聊天啊，娱乐啊，所以这个时候是娱乐的时间啊。那么旧社会没这些东西，也没有卡拉 OK，也没有娱乐场所。那么对于中国古代人就怎么样？点个灯又费油，所以这个时间基本上都是老婆孩子热炕头，一般的话，在家里就是用东北话来说就是唠嗑。

十二个时辰里最后一个时辰是亥，对应的属相是猪。这个时辰是三焦经当令，那么猪和三焦经有什么关联呢？

北京中医药大学曲黎敏副教授：

这个时间段呢，是三焦经当令，那么三焦经也是在西医里没有这个概念。像心包经，三焦经，这都是中医里特属的词。那什么叫三焦呢，外面通俗的讲法心肺为上焦脾胃为中焦。肝肾为下焦，就是这么。这么一种说法。那么实际上呢，这个三焦有点像这个，我们大家想一想其实心肝脾肺肾在五脏里边，在这个人体这个腔子里边，它不是这有一个心但是心和肺和大肠之间，它都有一个连缀的问题，而那个连缀，除了那个咬膜那个系统，腔子里的那个系统，连缀它的系统，实际上相当于三焦。那么三焦就特别强度一个问题，就是三焦通畅的话，五脏六腑应该还是不错的。

三焦是人体中很重要的一条经脉，那么三焦经为什么对应的是亥时呢？

北京中医药大学曲黎敏副教授：

那么这个时间呢，是什么呢，就是属于亥时，亥呢，这个亥字非常有意思。在中国的传统文化当中，说文解字当中，第一个字是一，一字代表什么呢？第一个字是一，最后一个字是亥，叫始一终亥。一字是表示就是混沌初始的一个状态。那么为什么终结的这个字一定是亥，甚至在十二时辰当中，最后的终结也是亥时。那么这是什么意思呢？大家看这个亥字啊，

在古文里是这样写的。

(体现亥这个字的古文结构)就是它上面有一横，下面有一横，然后呢，前面呢，像一个女士怀孕了，后面像一个男人。这个翻译过来，像一个男人雷着一个女人在睡觉。一阴一阳，上面有一个盖儿，一阴一般阳，然后呢这个时间段是我们一定要睡觉的时间，那么这个时间，亥呢这个女人怀孕是相当于什么呢？就是说生命从这个阶段开始，重新开始，你就养育一个孩子也是生命的开始，对不对？那么睡觉就相当于，翻译过来实际上相当于睡觉就是我们养育生命的一个很重要的养育阶段。

在中医文化看来，亥时意味着生命的重新开始，一个养育的阶段。

北京中医药大学曲黎敏副教授：

那么亥呢，在十二生肖里正好代表是，咱们今年，马上咱们到年底了，这是猪。亥是猪嘛。猪年是丁亥年，正好是猪年，那么他就告诉你这种享受状态，就像什么呢？就像猪一样，其实猪为能越养越胖呢，越养越肥呢？就是因为他三焦，它五脏六腑之间没有什么阻碍。

经脉都是通畅的，吃完了就享受，享受就哼哼，所以呢，它的整个状态是非常愉悦的，所以这在中国古代里说的是什么呢，就是心宽体胖，就是心怀特开阔，然后呢新体液就会慢慢地很胖啊，很舒畅啊，很壮大啊，这样一个状态。

亥时之后又回到子时，一天的 12 个时辰开始新的循环。现在我们来总结一下十二时辰养生的要点：

第一个时辰，子时，夜里十一点到次日凌晨一点，胆经当令。

北京中医药大学曲黎敏教授：

我们这个时间段最重要的是什么呢？就是一定要养生机。这就是我们要养夜里子时，夜里 11 点一定要睡觉的一个原因。那么在中医里还讲了，就是凡十一藏取决于胆。取决于胆的什么呢，取决于胆的生发。如果胆这个时候生发起来的话，那么我们人体当中的其他的，就是那个经脉啊，经脉其他的那个藏器全都可以生发起来。

第二个时辰，丑时，凌晨一点到三点，肝经当令

曲黎敏：

眼力和眼神啊，这只是一个肝的外现而已，那么眼睛一闭，卧则血攻于肝，这样呢，就是它把它的阀门就关的很小很小，就关闭了。这样呢，我们呢就是能够把肝气养起来。所以假如你夜里一点到三点夜里不睡觉的话，你老睁眼看电脑的话，对你身体的损伤是非常非常大的，而且这个血就是永远养不起来。

第三个时辰：寅时，凌晨三点到五点，肺经当令

曲黎敏：

在寅时的这个时间段实际上是人体睡眠当中的一个很重要的阶段，就是一定要处在深度睡眠当中，让我们的人体的气血好好地来分配。加入这个时间你出现醒来睡不着了，甚至还加上一个现象，就是盗汗的问题，那么盗汗呢，这个时候就是你身体很报好，就是表明你身体的收敛气经已经严重不足了。

第四个时辰：卯时，早晨五点到七点，大肠经当令

曲黎敏

在中医里，它经常强调一个概念就叫肺、大肠相表里。肺是为妻的，那么在这里就出现一个问题。就是我们大便的问题，就是加入你大便出现问题的时候，排便出现问题，在很多程度上是由肺气不足造成的。

第五个时辰：辰时，早晨七点到九点，胃经当令

曲黎敏：

我们为什么一定要吃早饭？比如说子时的一阳初起，然后到了丑时的这个肝藏血的这种功能，然后到了寅时的这个肺气全方位地分布全身啊，重新气血分配。然后到了大肠的这的变化，那么现在到了辰时，到了七点到九点的时候。吃饭就有点像什么呢？有点像春雨贵于油。就是你该补一点阴的东西了。这个虽然，哪怕很少，但是它非常的精贵。

第六个时辰：巳时，早晨九点到十一点，脾经当令

曲黎敏：

脾经再生中医里边，在五脏里边，他是主运化，也就是我们人体吃下这个水谷精微全都要由脾到处去输送。如果脾要病了的话，我们人会得很大的病。比如说糖尿病，这个叫富贵病。所以这个就是丫环不能病了。一定要让脾运化起来，保持这个运化的状态是很重要的。

第七个时辰：午时，早晨十一点到十三点，心经当令

曲黎敏：

到了午时就要养这一点，阴。那么子午就出现一个很大的问题。子午是阴阳的交界时间，阴阳的交界时间我们中医认为是什么，在这个交界的时候我们人体要注意一点，就是尽量地不干扰天地自然的这个交界过程。那么你既然不干扰它，就只有一件事去做，睡觉。

第八个时辰：未时，十三点到十五点，小肠经当令

曲黎敏：

小肠经的功能主要管什么呢，小肠经主吸收。所以涉及到一个午饭的问题。这个午饭就是一定要吃好，

第九个时辰：申时，十五点到十七点，膀胱经当令

曲黎敏：

到了膀胱经当令的时期，下午 15 点到 17 点这个时间段，你要好好好地去练习自己。所以在这个时间段，我们的记忆力和判断力都是很好的。

第十个时辰：酉时，十七点到十九点，肾经当令

曲黎敏：

元气是补不了的。只有通过好好吃饭，好好睡觉，可以养护这个元气。这是可以养的。

一年 12 个月，一天 12 个时辰，人有 12 个属相。中国的文化和中医都是非常注重时间，时间在中医里是非常重要的元素。中医讲究治"未病"，也就是在人体发病之前就做好预防。而养生则是我们预防疾病、保持身心健康的最有效也是成本最低的手段。

第7部分 讲座讲稿：黄帝内经与中医养生

非常高兴和大家共享中医文化的一些感受。中医学是我国传统文化当中的一门医学，它和日常生活是密切相关的。

7.1 为什么要学习《黄帝内经》？

可以认知自我

先问大家一个问题，我们的生命活力从哪里来？或者问在座的各位领导，你们的领导力从哪里来？生命活力和领导力，是和魄力、精神、胆识有关系的。比如魄力、魂魄在我们看来是虚无缥渺的，可是在中医里"魄"是和肺气是密切相关的。"精"指的是肾经，神是心神。学习《黄帝内经》，可以认知自我，认知我们自身的一些问题。

可以培养我们的洞察力

1、中国人为什么买"东西"，不买"南北"？

有人说曲老师是否把图画错了？一般都是上北下南，为什么图上是上南下北？我把这个图稍微解释一下，我们的心是在上面的，"南方"代表的是我们的心脏，而肾是代表下面的。这个图是可以无限扩展的图，中国人为什么买"东西"不买"南北"？不知道大家是否想过这个问题。因为东为木、西为金、南为火、北为水，南北是火和水，所以南北是不可介入买卖的。从这个意义上讲，在买卖的问题上，讲的也是一种文化。

东方代表的是生发，南方代表的是疏布，西方代表的是收敛，北方代表的是收藏，中央是土。从某种意义上说，中国人不仅买卖东西这一点是在讲究文化，实际上骂人都讲究文化。有句骂人话"你不是个东西"，为什么不是骂"你不是南北"呢？南北是什么意思呢？南为火、北为水，形容一个人像南北一样，就是像水火一样，无情无义。那么热情似火，柔情似水，是花钱都买不到的"东西"。从中医的角度来说，东方是肝，南方是心，西方是肺，北方是肾。大家都知道，做地产的人比较注重风水，而风水是大有讲究的，住东边的房子和住西边的房子，对你的人生观都有改变。经常住在东边的房子，会培养起一种朝气蓬勃的心态，你会对人生充满了希望的感受；经常住西边的房子，就有可能会随着夕阳西下的时候，易引发你对人生的感慨和消极，慢慢影响你的人生。

2、为什么北京城东有崇文门，西有宣武门？

大家都知道北京东边是崇文门，西边是宣武门，崇文门是文官走的门，宣武门是武官走

的门，为什么会那么讲究门？东边的崇文门，只可以走一种车，就是酒车，大家都喝酒，都要应酬，实际上酒在中国文化的概念里是具有生发的性质，而宣武门一方面是武官走的路，另外一方面只可以走一种车，就是刑车。所以为什么说杀人也讲究文化，就是非常讲究"秋后问斩"。因为当天地自然之气都有杀气的时候，才可以做一些相应的事情。这在传统文化当中也意味着"天人合一"的概念。春天是不可以动一点点杀机的，看到花开了，不可以去采，尽管当时看不到采一朵花的任何影响，但是到秋天的时候，就会看到它会少结一个果实。

北边开了两个门，一个叫安定门，一个叫得胜门，这两个门轻易是不开的。在两种情况下才可以开北门，安定门是古代的战士出征的时候开一次，就是出去要打仗的时候才可以开安定门。那么，怎样才能使你安定呢？要想让自己的心神定下来，是由什么来决定的？很多企业都在训练自己的员工，训练成什么样子呢？就是泰山崩于前而不乱，这是一个基本的原则。那么，心神的安定是由什么来决定的？实际上是由你肾经收藏的足与不足来决定的，这是中医里面谈到的肾经的问题。如果肾经藏得非常足的话，才有安定的可能性。所以打仗首先要看你能否安定，实际上就要看你肾经足不足。

得胜门是打仗回来以后才可以开的门，开北门要有核心的一点，要有出就要有进，是要同时开两个门的，你要知道把它散出去了，还要把它藏回来。昨天我去看了一个楼盘"金域名都"，这个楼盘开的是东门和西门，没有开北门，从楼盘里面来说是非常好的。

大家养生的时候特别愿意去吃一点鹿茸这样的东西，吃鹿茸是很讲究的。现在都是鹿茸切片，已经很不讲究了，古代要想取其生发之机，就要用鹿茸的血，把鹿茸钻一个洞，然后从上面把血一点点渗下来，就那几滴血是生机最旺的。在古代吃药也都是很讲究的，不是说可以随随便便拿来吃。

7.2 《黄帝内经》在国学经典中的地位和意义

1、地位独特

《黄帝内经》就是四个字"顺其自然"。天地自然永远是从春到夏，从秋到冬，这是一个固定的顺序。人体也应该按照这个顺序去生长、生发、收敛、收藏，这样你的身体才是健康的。这是《黄帝内经》告诉我们的一个很原则的问题——顺其自然。《黄帝内经》是唯一一本以圣王命名的书，首先它传达给我们一个信息，生命之学是帝王之业，是大功德，大慈悲。在古代，人们是非常讲究养生之道的，而现在我们是把身体当作可以不断去消耗和损害的东西。在古代是养它，很认真、很爱惜的对待自己的身体，而现在的人对身体从某种意义上来

说是非常的不爱惜，真正好的理论是很难听到的，所以要学懂《黄帝内经》是非常不容易的。圣王为什么重视医学和生命学方面的书？实际上所谓圣王就是顺从自己本性的人，就是我们刚才所说的生发、生长、收敛、收藏的这种人。从另外一个角度说，圣王通常是能够掌控自己的人，不仅能够掌控自己的身体，还可以掌控自己的欲望的人。要想真正做一代圣王，不仅要掌控自己的欲望，同时对自己的身体要有一个非常深刻的认知。

2、最为寂寞

大家都在学各式各样古代的经典，《论语》、《老子》等等，可是恰恰《黄帝内经》很少有人提及。那些经典都是从生活当中或者是向外看的东西，而黄帝内经是向内看的，实际要求人有很高的悟性。过去涉及到一个概念，就是在人体中有一个东西"膂"，我们在小说里面经常会看到"膂力过人"，这是指什么呢？腰圆就涉及到膂力过人，这个"膂"是在我们的腰上，《黄帝内经》里面说是从肾经和膀胱经交接点的一个东西，在看杀猪的时候就可以看到，就是肾腰子外面包着一层厚厚的油和经膜。这个东西不是说买就可以买到的，在人体中想把这个东西补起来只有一个方法就是锻炼，它是通过锻炼而生成的，是经过积累起来的。古代的大力士腰圆，后腰有两个大包似的，所以才有力气。在《史记》里的一些人他们就经常的锻炼，他们吃完晚饭干什么呢？玩门口的石狮子，天天练，所以才能生出那个"膂"，现在的人锻炼程度是远远不够的。

3、何谓仁义礼智信

中国的传统文化说做事要有"度"，其实就是看你身体的五脏六腑均衡的程度。比如说一个人的肝火太盛的话，心火就盛，这样自然做事比较急躁，就会出现问题。这个就是所谓的"度"的把握，其实和人的脏腑是密切相关的。有一句话"道以医显"，其实明白身体本身就已经明白了很多的东西。比如说我们讲过"仁、义、礼、智、信"。"仁"代表人的一点点善念，它是生机，如果没有这一点点"仁"，做人有问题；"义"就代表南方，什么叫义气？义气就是说不要求任何回报，白送的东西，所以就意味着是南方的火；"礼"代表什么呢？就是西方，就是人性的收敛和约束；"智"代表北方，北方就是你的所有智慧的产生，要看肾经收藏的力度有多大。看一个人是否有志向，就看这个人的肾经足不足。小孩子的肾经是非常足的，小孩子经常说将来要当宇航员，将来要当科学家，而在座的诸位有没有一个说要当宇航员、要当科学家的。中年人顶多说要挣更多的钱，老年人就说"能活着就不错了"，志向就越来越低了。当志向表达时，在某种意义上就决定着肾经的一个显现，是肾经足与不足的显现。你没

有很高远的志向的时候，实际上你的肾经已经很虚了；"信"是什么？"信"代表中间土，为什么用"土"来表示呢？"信"是由"人"和"言"这两个字组成的，人说的话要真实可信才可以。什么是最真实可信的呢？就是土地。土地从来不骗人，你撒下种子就可以长出苗来，你说的话要像土地一样真实可信。

道以医显——医道是中国文化最集中的体现，还有一句话"从医入道"，如果理解了医道就可以掌握我们中国文化里面很精粹的东西。

7.3 中医与日常生活

1、为什么秦皇汉武要封禅"泰山"？

古代的帝王为什么对泰山如此重视？这也和刚才所说的东西南北是密切相关。因为"五岳之中"泰山为东岳，代表着生机，一个国家、一个企业最重要的是看它的生机是否活泼，是否向上，所以古代的帝王是非常重视修泰山的。

2、为什么中国人说"左右"，不说"右左"

东边是代表生发的，而肝气是向上行的，所以它把肝放在左边。肺本来在上面，在心脏的上面，你既然把肺说成右边，这是为什么呢？它是从气的角度来说。所以在中国看寺庙的话，经常会看到二郎戏珠图，这个都是在讲人体的契机，左边是往上升的，右边是往下降的，为什么说左右呢？左边是肝，肝是血，右边是气，肺是主气的，所以血比气运行得慢，所以先动左脚。我们一般都先说左，后说右，先把生机这边启动然后再说右边。在拳法和练身的技巧里有一个动作基本是一致的，就是把腿微微分开，与肩同宽，先迈右腿还是先迈左腿是不同的，从中医来说是非常有差异性。我们先讲左边的东西，所以你一定是先把左脚慢慢打开才是对的，中医的概念来说就是先动血后动气，这样就不会对你造成很大的人体伤害。

3、为什么"冬吃萝卜夏吃姜，不用医生开药方"？

为什么冬天很冷要吃萝卜，夏天很热还要吃姜？因为冬天的时候，人体气机慢慢的开始外散，到夏天的时候，所有的阳气慢慢的外散到了末梢，夏天就一定会出汗。夏天由于阳气到了末梢，在人体的内部形成了一个寒的格局，就是我们的五脏六腑里面是寒虚的，是阴的格局，用中医来讲，阳气都散在末梢了，所以在夏天的时候恰恰吃点热的东西，比如要吃姜这样的东西。所以夏天吃冷饮是一个绝对的错误。人为什么喝凉水？实际上是胃里有胃寒，热就会出来攻这个寒，所以就会形成一种燥热，而这个时候越喝凉水人越渴，反而喝一点温

水还更好。因为人体的内部是恒温的，它是不会变的，这个时候你喝一些温水的话把体内的温度平衡掉。所以在古代夏天养生的时候会非常讲究一点，夏天不主张吃肉，在春夏秋冬养生是非常讲究的，胃是需要热量来扶疏的。在夏天即使是吃肉也要剁得特别的碎。南方注重养生比如上海，他们在冬天的时候才吃滋补膏，因为冬天的话会让人的阳气汇到里面，形成一种内热的格局。所以冬天吃一点肉是没有问题的，或者吃滋补膏也是可以化掉的。吃什么东西都是要化掉的，如果不化掉就会堆积起来，成为垃圾。所以冬天的时候我们要吃一些比如萝卜之类的比较清凉通气的东西，把内热的局面稍微的通调一下，这是中国养生里面的基本原则。

春天的时候，古代是特别讲究吃东西，一定要吃粮食。因为春天的粮食基本上是前一年的种子，要想养春天的生发之机，一定要靠粮食种子的力量去养。所以《黄帝内经》告诉你一个特别简单的道理，就是告诉你怎样的吃好睡好，根本不用药，里面总共就是 13 个方子，都是非常简单的方子，就是告诉你只要吃好了、睡好了、顺其自然了，身体就好了。现在的人为什么身体不好？就是有点反自然，该睡的时候不睡，然后就是白天的时候昏昏欲睡，一到晚上就特精神，都是不按照自然规律去做。4、“人中”有何意义记住冬天可以吃一些凉的东西，都没有问题，但是到了夏天，如果要想养生不损害胃气的话，一定要喝温水。

人体有一个重要的穴位，就是人中，大家都知道，当一个人晕倒的时候，有一个急救的手段就是掐他的人中，为什么呢？我曾经问过西医，他说掐人中实际上是通过一种强刺激，然后使人醒过来。我开玩笑，如果真的想强刺激的话，打他嘴巴子也是强刺激呀，可是为什么偏偏强调掐人中？你会觉得很奇怪，人中为什么长在脸上呢？这就是中国文化很妙的地方，它实际上关涉到我们两个重要的经脉，人体从前阴和后阴的中间叫汇阴穴，从汇阴穴的里面延伸出一条经脉，这条经脉至关重要，叫督脉。这是我们人体的一条大阳经，而且是最重要的阳经；从前胸正中线一直上来，到头部这里也有人体的一条重要的阴经的脉，实际上人中是人体两条最重要的任督二脉的交汇处。在古代这个穴位叫“寿宫”，就是说长寿与否看人中；还有叫“子停”，就是将来后代的发育的情况如何也要看人中，为什么？就是说这个阴阳两条经，实际上人中这个穴位是阴经和阳经的沟渠，就是看阴阳交合的能力如何。

古代的相面第一是看鼻子，因为中国人的脸长得是扁平的，是否发财和你的鼻子有关。其次看脸上的一条凹线，就是人中。这条凹线在古代的相面学是非常有讲究的，要求长、宽、深。阴阳交汇的督脉和任脉在中医学是七经八脉，这一般是不用的，在紧急关头会用。比如说当你生孩子时一定会调动七经八脉，这相当于我们的老本都藏在任督二脉里面，现在我们所说的不育的问题，实际上就是这两大脉的问题。所以人中一定要长、宽、深。

人的命是可以修的。如果你的人中又平、又短、又浅，有一个办法可以改善，那就是你很好的去休息几天，人中的沟渠会慢慢变深。人中的长短可能没法改变，但深浅是可以修的。如果你特耗散自己，一个礼拜下来人中准平，不信你就去试。要人中平很简单，只要拼命地糟蹋自己。如果要好好的养的话，人中的沟渠就会慢慢的聚集起来。人中很长的人，在过去相书里就是上嘴唇特长的人，就得当干部，就得当官。如果是女的话，全家都惹不起她，她把全家人管得板板的，她的性格和长相是有关系的。比如西医，它是通过看你的基因，你有没有长寿基因。可是我们的老祖宗就特别的聪明。从这一点上就可以看出来，因为你活着就是阴阳气血，那么从你的脸上就可以看出阴阳气血的水平，就知道你能否长寿，就知道你的身体状况。有很多人的人中是歪的，这说明你的通道出现了问题，这种人基本上会有腿痛或者是脊背痛的现象，这都是有证可查的，这就是中国古代的望诊。

7.4 一天当中，人的养生法则

中国的文化和中医都是非常注重时间，时间在中医里是非常重要的要素。

子时（夜里 11—1 点）——胆经当令

这个时候是胆值班，不是我们说的胆囊。胆经在身体的两侧，从手臂开始。胆决定生发之机，比如两鬓斑白，实际上就是生机慢慢弱了，这就是胆经的问题。比如偏头痛，左边和右边不一样，左边和肝血有关，右边是和肺经有关，同时都涉及到胆经的问题；你后脑白发和前面白发，前面长白头发是胃经，是胃气败的一个现象，是胃气出现了衰退，前额痛也是属于胃病的痛。治不一样的头痛症，实际上一个真正的好中医是辨症论治的，不仅要问你哪痛？还要问什么时间痛？这就把问题弄全面了。如果你光说我前面头痛，这是胃经痛，而且我还要问你是几点痛？什么时间段会痛？我就知道这个时候谁在当班。就像管理一样，这时候我们就管值班的人就够了，这都是很重要的。

1、养生机：凡十一藏取决于胆

生活当中有一个特别奇怪的现象，晚上熬夜的话，第二天 8、9 点钟吃完饭以后，就有点昏昏欲睡，但一到 11 点就清醒了，所以现在很多人都是 11 点以后开始工作。还有的人到了夜里 11 点想吃东西了，总得在屋子里找点食，而这个时候恰恰是阳气开始生发了，而不是你自己精神了。晚 11 点，生机已起，不要吃东西，伤胆。所以一个很重要的原则最好在 11 点前睡觉，才能慢慢的把这点生机给养起来，睡觉养阳气。

胆涉及到的是一个生发的概念，也就是一阳初起，就是夜里子时，子时恰恰我们中医里

面讲也就是冬至那天，冬至那天我们经常说是一阳生，这个时间段非常的重要。冬至那天吃什么是大有讲究的。一般来说在冬至的前面这一天实际上是阴气最重的时候，所以一些老中医非常讲究在这一天一定要吃羊肉汤，要吃羊肉；另外一派就说偏偏不吃羊肉，而只吃鸭汤，为什么呢？鸭子一般都在水里面，一阳初生鸭子先知道，阳气是从水里面升起来的，"春江水暖鸭先知"，所以有的老中医就说一定要吃鸭子。我觉得他们吵来吵去没有意义，只要把这个理说通了就好办了，因为冬至前面都是阴气达到了顶点的，所以一定要吃阳的东西，羊肉都是助生发的，而冬至那个点恰恰在中午，那么就是上午吃羊肉，下午吃鸭子，谁也别打架，所以冬至可以吃鸭汤。中国文化非常讲究吃鸭子一定要烤的，鸭子是属于寒的，而鸡是不可以烤的，烤鸡是错误的，中国文化吃鸡只能炖，否则就违反它的本性了。人活就活一本性，鸡鸭也是活本性，为什么不顺应本性呢？把这一点生机养好了，做事都顺当，这叫"一春损，百度损"。春天这点生发之机你养住了，对一生都是至关重要的，把睡眠养住了，对一天都是至关重要的。

在《黄帝内经》里有一句话："凡十一藏取决于胆"。11 个脏气都取决于胆，取决于胆气的生发，如果胆气能生发起来，人体就会很好，《人体使用手册》里面提出一个锻炼的方法，叫做拍胆经，怎么拍？一定要规定好时间，胆经就是人体的侧面，从屁股开始一直拍下来就可以了。我强化了一下，每天拍三百下。据说拍胆经对减肥超好，而且对身体也特别好，在拍的过程当中要注意一个问题，如果你的胆经不通的话，外侧会出现淤青，只要接着拍，那么瘀青就没有了。

2、为什么十二生肖"鼠"为首

十二生肖里第一个为什么就是"鼠"，干吗不用大象？鼠就是子时，这时候胆气生发，它的力量很小，就像小老鼠一样。而且老鼠也是夜行动物，虽然小，但非常的活跃，这就是那一点点少阳，它不可以大，但是它一定保持着一种非常朝气蓬勃的东西在里面。这在太极图里面就相当于白玉的最尖的那一点，叫少阳之火，那点"火"是你所有的阳气的一个根本的东西，而且越小越需要养。就像我们养孩子一样，小就应该养，大了就不应该管他，这就是十二生肖为什么以鼠为首。

3、失眠的原因与治法

现在很多人患失眠，首先大家要知道失眠的道理、原理在哪，对于现代人来说，我发现更多的就是要么睡不着了，睡着了也总是做梦，这种人在中青年当中特别多，因为睡眠质量不高，所以对人体的损害其实挺大的，这种失眠的方法其

实很好治，这个“火”也是人体的火，等于是心火往上散了，我把火收敛下来，把它收敛到肾那儿去，只要把火拽下来就好了。另外一点睡眠不好就是和胃有关，你夜里吃得很多的话，你所有的能量都在消耗你胃里的食物，大家一定要注意，一定要阳气和气血非常充盈的情况下，人才睡得最沉。所以不要小瞧睡眠。有的时候失眠的病人回馈过来一句话，我现在睡得像婴儿一样，这说明他已经达到了很高很深的一种睡眠质量，那才是真正的好的睡眠，这是非常重要的，而胃不和则卧不安，那么晚上一定要少吃一点。还有一点就是阳气不足以生发，有些老人早早的睡，可是早早的醒，这就是头脑中气血不够，也会造成失眠，这一般以老人居多，无论如何，夜里 11 点到 1 点一定要养我们的睡眠。有的人说夜里 11 点到 1 点工作质量是最高的，实际上你用了人体最宝贵的东西，等于用生命来换工作了。

丑时（夜里 1—3 点）——肝经当令

在座有一些是企业的老总，经常晚上应酬要喝酒，如果要是养肝的话，这个时候一定要有好的睡眠，否则的话你的肝就是养不起来的。我去义乌的时候，那里的人就是大三阳、小三阳非常多，他们赚了钱以后一夜一夜的打牌，这样的话是养不起肝的。今年尤其要注意养肝，如果不注意的话，就会出现肝炎特别的多。今年的天地之气就是走肝经，我们讲了左边为肝，右边为肺，肝在东边属于青龙，西边为白虎，这在中医里就是最难治的病，实际上就是降龙治虎。任何东西不是只升不降，如果这个人事业做得很高亢的时候，恰恰应该低下头，把自己放在最低点，所以中国文化特别讲究放下，其实最难放下的就是自我。西方人就不讲究，他们膜拜的时候就是合十，我们在所有的宗教里都会发现“合十”，实际上就是手心的一个概念，所以合十就是把心要收回来。而在佛教里面还有一个下跪磕头运作，就是要告诉你，通过形体的动作来完成你的思想。当形体放下的时候，心才可以放下，所以不要觉得礼俗非常多，它告诉你通过动作行为来表示内心的一些具体的感受，这是很核心的东西。肝主藏血，就是指低着头的一瞬间，所以要想养好肝血的话，就是 1 点到 3 点要睡好。

寅时（夜里 3—5 点）——肺经当令

这个时候很关键，中医的经脉也是从肺经开始的，现在的所谓的正月也是从寅时开始的，这就告诉我们一年真正的开始也是从寅时开始的。人体的气机都是讲顺其自然，也是从肺经开始的，这个时候是阳气的开端，所以这个时间就是人从静变为动的一个开始，也就是转化的过程，这就需要有一个深度的睡眠。人睡的最死的时候应该是 3 点到 5 点，小偷偷东西常

常是在夜里 3、4 点钟。这个时候恰恰是人体气血由静转动的过程。那么老人为什么到这个时候恰恰容易早醒？实际上就是气血能量已经不够了。如果这个时候醒来小便的话，代表老人比较虚；如果这个时候醒来同时是大汗淋漓的话，就要注意了。

心脏病患者死于凌晨三四点的原因

其原因就是气血不够，所以这个时候心脏病人容易出现死亡。给大家个提醒，一般老人心脏功能不太好的话不提倡早锻炼，有心脏病的病人一定要晚点起床，同时要慢慢地起床，而且不主张早上锻炼。晚上是一片阴霾之气，你可以活跃一下。而早晨是阳气生发的时候，就顺其生发好了。比如《黄帝内经》里讲春天的时候你要散步，但是要慢慢的散步，要让生发之机慢慢起来，不要一下子就起来。第一要缓缓的生发，第二要精神放松，实际上精神放松就是最好的。所以为什么跑步容易精神放松？因为跑步的时候不会想问题，同样游泳的话也是容易放松的。

卯时（早晨 5—7 点）——大肠经当令

1、天门与地门

这个时候天也基本上亮了，天门开了，五点醒是正常的。如果晚上十点半睡的话，五点醒也是不早的。这个时候我们应该正常的排便，把垃圾毒素排出来。这个时候代表地户开，也叫肛门要开。

2、肺与大肠相表里

肺气足了才有大便，说一下表里是什么概念，有一点像夫妻，若是家里的老婆好，后院安定的话，男人在外面工作就会很好，所谓表里就是一阴一阳组合的。肺就是阴主内，大肠就是阳主外，举例子说一下，比如拉大便的时候，你会有一个习惯性的动作是什么？这个时候我握拳头行不行？这个时候怎么办？肺是主气的，通常这个时候要憋一口气，然后大便才下来。所以在中医里，大家多多少少都看过，中医有事没事都会问二便（大小便）。这个千万别大意，其实在中医里问的是一个很重要的情况，问大便就是要知道你心肺功能如何。比如心血旺的话，大便是成型的，而且是很粗的，所以小孩的大便和老人的大便是不一样的。小孩的大便是又粗又大又长。有时候不可思议，小婴儿排便的时候，大便特别粗，可是到年老的时候，都拉得特别细。当拉特别细的大便的时候，说明心肺特别的差，这就叫肺与大肠相表里。心肺功能好的话，大便功能就好。

3、便秘和拉稀的问题

在日常生活中这种病很多，实际上大肠经有一个很重要的功能，就是"津"的功能，所谓"津"是往外渗透的力量，天津是一个港口，就是出去的功能，所以有时候看地名也可以

学到一些关于中医的东西。津的力量过强时，就会便秘；如果津的力量特别弱时，就会拉稀。而津的力量的强与弱又和别的脏器都是密切相关的，所以吃泻药治疗便秘的方法是错误的，它消耗了人体很大的元气。治病是治津的功能，如果老拉稀的话，就是津的功能弱了。

辰时（上午 7—9 点）——胃经当令

胃经是人体很长的一条经脉，胃疼也是胃经的问题，现在很多人治膝盖疼就是治胃疼，脚面疼也是属于胃经疼。现在很多的女孩子长青春痘，想治疗的话实际上就是从胃经治。通常长青春痘的小孩子就是经常吃冷饮，损伤的是胃气。

1、为什么一定要吃早饭

从子时开始到 7 点至 9 点之间，实际上是人体的重新再分配，这时候吃早饭，就是要补充营养。这个时候是天地也是阳气最旺的时候，所以说吃早饭是最容易消化的时候。如果没有吃早饭的话，到了九点的时候就会出现空运化，出现头晕，长期下去对人体的损伤是非常大的。以后要记住晚饭要吃少，而早饭吃多了是不会发胖的。因为有脾经和胃经在化，所以早饭一定要吃多、吃好。按照天地自然的规律去吃饭、去睡觉就不会生病。很多人把晚饭当成正餐，中午饭和早饭都忽略掉是不正确的，一定要吃早饭。

2、“胃经”的涵义

胃经走乳房的正面。乳汁的营养是什么？气血的来源是什么？全是靠吃饭生成的。现在网上有一批人在极力反对喝牛奶，这里面是有一些问题的，为什么要反对喝牛奶？应该说将来最贵的还是人乳，人乳是只有在怀孕的时候才会分泌的一种汁液。其实牛奶不一定合适中国人的体质，特别是当奶牛使用了抗生素后，对人体有影响。饮食中小米粥就很好，小米是什么，是种子，它很小很小，但是播撒在地上就长了一大片，它是生发的东西，所以说刚刚生了孩子的母亲，没有说给她疯狂的喝牛奶，一般都是小米粥和鸡汤，这是几千年的文化，有它一定的道理。胃经的病在《黄帝内经》有一段描述，胃经发展一定的阶段就是“登高而歌，弃衣而走”，即是爬到山上唱歌，还有一个就是弃衣而跑——“裸奔”，这种人通常都送到精神病医院去，这些病人其实都是胃经的毛病，可以从胃经里治。辰时对应的生肖是龙，是集中各个动物的优势而成的，这就是告诉你吃饭可以让你变成像龙一样的，就可以有各种各样的能量。

巳时（9—11 点）——脾经当令

1、脾主运化

早上吃的饭在这个时候现在开始运化。比如我们的胃就像一口锅一样，吃了饭怎么消化？那就靠火，把脾胃里的东西一点点腐化掉。那么脾是什么呢？脾的右边是一个卑鄙的卑，

就像古代的一个烧火的丫头，在旁边加点柴，扇点风什么的，这些东西都会补充到人的身体里，那么从病理学的角度来讲，在中医里就定义于脾病。比如说糖尿病，所谓的胰岛素和脾都是相关的。还有重症肌无力的问题，不要轻易的小瞧它，到了老年的时候，每个人都有一些这样的症状，都有点肌无力。有些人年轻的时候就是大大的三角眼，老了就是一个小小的三角眼，这就是脾虚弱的现象。

2、脾主身之肌肉

很多思虑过度的人也特别的消瘦，所以古代人讲心宽体胖，人心特别宽的话，就特别的放松，浑身长得都是大疙瘩肉，所以不要思虑过度。现在小孩子老被逼着学习，不让他活动，就变成虚胖，有的小孩身体越来越差，这和脾有关。人体自身的脾需要运动，而我们的肌肉也需要运动，运动以后才能化成肌肉。巳时是蛇的属相，蛇在古代就是大蚯蚓，它有钻土的能力，它能够把土地疏松，所以脾就是具有这种功能的。

午时（上午 11—13 点）——心经当令

中国文化特别重视子时和午时，午时的特点就是午时一阴生。一上午的运化全是阳气，这个时候就是一阴生。中国人并不是全方位考虑阳的问题，而是考虑到这时候阴气开始升起了，从某种意义上说这个时候是阴阳的转换点，子时和午时是天地气机的转换点，人体也要注重这种天地之气的转换点。

1、子午功

古时的人非常强调练子午功，实际上练功的人有一点点狡猾，就是盗天机，就是用天地运化时机来满足我们人体的这种运化。练功主要练什么呢？实际上练功就练一个东西，我们上面是心，心为火，下面是肾，肾为水，心火容易往上飘，肾水容易往下行，这不是一个很好的卦相，真正的好的卦相是什么呢？一定要让肾水经过阳气的运行以后往上走，让心那点火到肾那儿去，所以讲究心肾相交，就是心的火和肾的水要相交，这样你才能有好的睡眠。很多人睡眠不好，是因为心火在上面飘，心肾不相交。所以古代人练功主要练的是心肾相交的能量。什么使我们达到心肾相交呢？有两个方法，一个方法就是睡觉，你睡觉的那一瞬间就是心肾相交；还有一个方法就是一棒子把你打晕，晕倒的那一瞬间心肾相交；或者是中医里讲的晕针，晕针的人往往比不晕针的人效果好，原因也在这里。

2、为什么要午睡

对于普通人来说，睡子午觉最为重要，夜里 11 点睡觉和中午吃完饭以后睡觉，睡不着闭一会儿眼睛都有好处。因为天地之气在这个时间段转换，转换的时候我们别搅动它，你没那么大的能量去干扰天地之气，那么怎么办呢？歇着，以不变应万变。天地在变化，我就不

变，我就歇着，所以这个时候一定要趴那儿趴一会儿，歇一会儿对身体都是有好处的。午时属相是马，我想问一下，马和驴有什么不同呢？中药有一味药叫驴皮阿胶，现在有很多的医药厂用马皮冒充驴皮，这可是完全不同的。那么驴性和马性最大的不同点是什么？马有什么特性？马的性子非常烈，马属火，它用这个来代表心特别的恰当，因为心就像马一样，永远不会停止跳动，除非死了。马就是这样，只要给它一鞭子，它就会一直往前跑，一匹真正的好烈马，你不叫它停的话，它会跑死为止。所以一定要善待马，因为性子非常烈，宁可跑死也不会停下来。而驴不一样，驴倔，驴是土地之性，你越抽它，它就越不动、越犟，所以中国文化里面有叫顺毛驴。你应该哄着它，或者骗着它，你越给它来硬的，它越不吃你那一套，你再怎么拿鞭子抽它，它就撂蹶子了。

马的性子是烈的，就不能把它当驴养，就不能让它去拉磨，如果要它拉磨，只要上了战场，它就只会转圈。所以我们用人也一样，如果这个人是马，就要像对马一样，爱惜它一点；如果是驴，就哄着它点，骗着它点，驴可以干点糙活，但是马一定要养。所以古代人非常讲究养兵，平常你看他没什么，就吃粮草，但是到关键的时候他才顶得住，这在古代人才学上是非常讲究的。我们现在是恨不得把这个人用死算了，这是不对的，每个人的个性是不一样的。

刚才忘了一点，现在补充一下，去年马季死了，马季就是死在厕所里，为什么呢？自古就有这样的问题。凡是心脏病人一定要很小心解大便，就是肺气这时候不够了，就从心那儿调了，因为在拉大便，大便的力量不足，就要调气，这口气只要一下去，心脏就会衰下去，那就会死掉。所以心脏病人一定要注意，解大便的时候不要过分的使力气，如果要太使力气的话身边一定要有人，否则会很危险。一般都是在上午九、十点钟的时候，这时候特别的危险。从马季的死看，中医上很多问题都可以解释清楚。心脏病人在临死前其实是很高兴的，就是心火外散的那一瞬间人带的是喜相，马季老先生西去之前，那两天肯定有什么高兴事。

未时（下午 13—15 点）——小肠经当令

1、午饭要吃好

午饭要吃好，就是营养价值要高，不见得要多，一定要好，午饭的营养价值要丰富一些。如果吸收不好的话，就会在人体形成垃圾。比如说有些女人长了蝴蝶斑，这就是典型的小肠的病，就是吸收不好，垃圾没有代谢出去，慢慢地堆积，这靠美容是没有用的，这是里面的病，有点像西医的内分泌的问题。

2、心和小肠相表里

心和小肠相表里。心脏的病在中医里讲心为君主之官，是没有什么过错的，总有人要代

君受过。你要是一个臣子就要明白，有事的时候就要担当，要代君受过。我在临床上看到这样的病人，一到下午二点多脸就红，心就跳。我说你去检查一下心脏，你的心脏有毛病。然后他做了全面的检查，他说我心脏没有病，我就知道当时没有说清楚，其实这是从中医的角度讲，西医和中医有区别的。在座的有西医院的院长，西医相信仪器超过相信自己，西医很大程度上是靠指标说话的。其实中医对你个人的感觉是非常重要的，他有可能在给你把脉的时候，从脉象上看出癌症的现象，可是西医就还看不出来。如果下午二三点出现这样的问题，实际上代表你心脏的问题开始显现了，因为脸红就是一个心火外散的现象。刚刚出生的婴儿，皮肤基本上是黄里偏红的那种，因为小孩的光是被细毛含在里面的，所以小孩不会出现红光满面。老人是因为脸上那一层细毛退掉了，没有东西含着他，所以才出现了光。所以说出现红光满面不是什么好事。尤其是出现了红色桃花状，就好像是化妆了一样，这是很危险的。特别是在眉毛的正中间，如出现红如灯花状散的相是非常不好的。因此 13 点到 15 点的时候，若出现了一些病症要往心脏那里想，这都是很重要的。

申时（下午 15—17 点）——膀胱经当令

1、朝而受业，夕而习复

膀胱经是很重要的经脉，在中医里号称是太阳。它是从足后跟沿着后小腿、后脊柱正中间的两旁，一直上到脑部，是一条大的经脉。比如说小腿疼那就是膀胱经的问题，而且是阳虚，是太阳经虚的相。后脑疼也是膀胱经的问题，而且记忆力衰退也是和膀胱经有关的，就是阳气上不来了，上面的气血不够，所以会出现记忆力衰退的现象。所以膀胱经千万别理解为储尿器的问题。申时在 12 生肖里是猴子，猴子是上窜下跳的，可以上窜下跳的经脉。所以古代讲“朝而受业，夕而习复”，这个时间段是学习的好阶段，如果是正常的人，这个时间段判断力非常好。有的人也许会说“我这个时候就是难受”。这说明身体出现了问题，如果这个时候特别犯困就是阳虚的毛病。

2、膀胱与肾相表里

中医认为拉尿是膀胱的作用。膀胱是主管水道与防御外邪，又与肾相表里。也就是说膀胱是接受肾管的。用一个浅显的例子，如果不能撒出尿的话，就是肾的问题。小孩和老人撒尿都有一个现象，就是会抖一下。但是老人的抖和小孩的抖是不一样的，小孩是肾气不足以用，还没有出来，气都往下走了，所以就会抖一下；而老人是肾气不足了，气血虚，这是很不一样的。膀胱与肾相表里，就是膀胱的问题要从肾去治，尿尿的问题要从肾去治，从肾的阳、肾的阴或者是那一个角度去治。拉尿的时候最好不要说话，说话会泻肾气的。同时，不能用力拉尿，这样也不好，容易耗损肾气。正确的拉尿方法是，咬紧牙根，禁闭说话，自然

拉出，这样不仅顺利拉出尿液，还起到固护肾脏，防治肾亏，健身延年的作用。

很多人会有口干舌燥的时候。膀胱就像太阳一样，能够把精液气化，因为膀胱与肾相表里，在很大程度上是因为膀胱的气化功能不足，所以肾经里面的水液调不上来，就会出现口干舌燥的情况。我们嘴里的唾液是非常宝贵的，它实际上是肾经外泄的表现，像鼻涕是和肺气相关，而唾液是和肾脏相关的。在道教的养生里面有一个传统的说法，就是早晨起来，我们要先按摩脸部，后叩齿，然后就会分泌唾液，然后吞唾液 36 次，如果能够坚持每天去做的话，就能够使自己变得年轻。古代养生法里有一点很重要，如果要让肾气不外泄的话，在撒尿的时候有一个非常重要的要点，尤其以男人为主，男人撒尿的时候一定要咬牙，不是咬前牙，而是咬后槽牙，这就是传统。其实中国传统睡觉、吃饭包括大小便都不可以说话，因为牙本身就是肾的外相。我们前面讲到过东西南北，北边固藏，人体里面最固藏的就是牙齿，它的固慑力是最强的，牙病实际上关系到我们的肾气足不足的问题，这都是日常生活中应该注意的。因此小便的问题实际上关涉到肾的问题，大家要树立起这个观念。

酉时(下午 17-19 点)——肾经当令

我们中国人特别地好补肾，一般的话，一个好医生会提醒你在这个时候服中药较好，因为肾正好值班，在 12 经脉里这个时候是主要的，补品不是随便吃的。酉时在 12 生肖里是鸡，鸡性属阳性，是火性，就像我们的禽流感实际上这都是火性的病。所以上面我们说的鸡不能烤，你再烤就是强化了它的性质，鸡最好炖着好。所以说老母鸡汤是最补人的。而鸭子是属寒性的，所以一般鸭子要烤，所以北京人都是吃烤鸭，原因也是在这里。

1、肾主藏精

“精”是什么？“精”就相当于现代人喜欢的钱。为什么说它是钱？当你需要什么的时候，把精调出来就可以买到这个东西。比如你缺气的时候，你调出来就可以补气。而这个“精”藏在哪里？从另外一个角度讲，它是一个元气，就是我们天生带来的，我们所谓“人活一口气”。这个元气藏在哪里？比如说元气的五个儿子——五脏，那么元气既然是父母，那么在这五脏里面，它应该在谁家呆着？一般的话它都在老大家呆着，而肾是老大。为什么说肾是老大？中国在古代的时候，不讲始终不讲终始。就像五行，那么在五行里叫做水生木，没有收藏拿什么去生发？就是这个观念，所以你一定要先藏，像我们冬天并不能过分的运动，甚至不主张按摩。所以冬天主要是藏匿，你冬天藏匿好了春天就不太得病。现在很多人看大夫有一个很简单的思维方式，去医院看病，医生问：你昨天吃什么了？这一桌子人吃饭，为什么你拉别人不拉？如果冬天没有藏好的话，春天就会生病；春天没有生发好，夏天就会生病；秋天若没有收敛住什么东西的话，冬天就没有什么好藏了。反过来冬天藏住了，春天才可以

生发，所以一般都是藏在肾经当中。

中国人特别注重补肾，人活一口气实际上就是活你这一口元气，如果一个人的元气调动不起来就没有精神。实际上我们不需要用药来调动，这是我们日常生活当中必不可缺的。想一想是什么？大家都做饭做菜，对，只有一个东西，就是盐，因为元气是咸的东西可以调动的。

为什么江西人吃辣？因为一到梅雨季节就要用辣来驱赶潮湿，而北京现在就有一个问题，北京人现在比江西人还爱吃辣的，尤其是干锅店，原来我没有注意。我得出了一个结论：北京人整体的身体素质在变差，因为你愿意吃浓的辣的，这种人基本上是属于郁闷的人。比如有些人喜欢吃臭豆腐，因为这些东西都可以通窍。比如说檀香类，它都是通窍的东西，如果有人昏厥了可能会用檀香、掐人中等这些东西来通窍。再说四川的种猪，它老是处于配种的状态，它是不能食用的，因为它已经把自己的精华全部用尽了，全部用来配种了。所以我们在日常生活当中不能不吃盐。这叫肾主藏精。一会儿我们讲男人和女人长寿的问题会涉及到这个问题。

2、肾藏志

肾表现是一种志向的东西。比如老人精不足就会志向不高远，小孩子精足志向就高远。所以人要做大事，首先就是要保住自己的肾经。

3、酉时发低烧是肾气大伤

在晚上 17 点至 19 点的时候发低烧，这是身体不好的一个表现。小孩子好象动不动就发高烧，这实际上是它的正气把邪气赶出去。发低烧在西医来说也是免疫力整体下降的一个标志，酉时发低烧是明显地肾气伤了。这种事情容易发生在两类人身上，一类是青春期的小孩子，在座的很多也是为人父母，所以要经常观察自己的小孩，尤其是男孩子，当他的青春期过后，出现手淫的问题时，就会出现这种毛病，过度手淫就会脸色发白，身体老是处在不舒服的状态。

还有一类人就是新婚夫妇，如果纵欲过度的话会出现无名低热。我接触过这样的病人，一个有夫之妇一直在做别人的情人，她已经发低烧 3 个月了。她必须先要调整好自己的心态，否则的话这个病是很难治，西医已经拿她没办法了，反正就是免疫力低下，因为西医不可能去过问她的个人生活，而我们中医就有可能会涉及到她个人生活的问题。老外有一个比方，西方人生病了首先去找大夫，如果大夫治不好就找心理医生，心理医生治不好，就找牧师，再治不好就去找上帝。而中医要身兼大夫、心理医生、牧师，否则的话你根本不了解病最根本的东西。大家一定要注意酉时发低烧是很危险的。

戌时(晚上 19—21 点)——心包经当令

什么是心包呢？心包是心脏外膜组织，主要是保护心肌正常工作的，人应在这时准备入睡或进入潜睡眠状态。

1、阴气正盛，阳气将尽

心是不受邪的，那么谁来受邪呢？心包来受邪。很多人出现心脏的毛病都可以归纳为心包经的病。如果你心脏跳得特别的厉害，那就是你的心包受邪了，先是心怦怦地跳，然后毛病就沿着心包经一直走下去。中医治病的原则就是从脏走到腑，所以当你懂经脉的时候就可以治疗这类病。比如一个是肺癌患者，被治成大肠癌了，你想是好事还是坏事？肺是脏器，从阴治到阳是好事还是坏事？肺癌转大肠癌是好事还是坏事？是好事，阳是可以走掉的，所以要懂得这个道理之后才可以慢慢的知道如何治病。比如把肺癌治成肝癌就坏了，这就是走了相克的路。中医治病要从脏走腑。

2、膻中者，喜乐出焉

心包经有一个很重要的标志就是叫檀中穴。当我们刚刚开始生气的时候，是表现在肝经上的气，俗语上说就是两肋胀疼。但是真正生大气的就是拍胸口，实际上那一口大气就是憋在檀中。我们的中层干部要经常的按摩一下檀中穴，气就顺了。得胃病的中层干部居多，胃生气是第一表现，为什么生气了影响到胃？生气本来是肝生气，脾胃为土，肝为木，这个在五行里就是木克土。生气的表现就是吃不下饭，肝气太盛就吃不下饭。

还有些人胃病表现为吃很多，都不知道饱，这在中医里叫胃呆，你的胃傻了，不知道饱。还有就是经常的生气，脾气特别暴躁的有严重胃病的人，一般表现为嘴歪。

檀中的位置在我们两乳头中间位置的胸口，所以 19 到 21 点是娱乐时间，应该让我们自己高兴。举个例子，心包有点像王刚扮演的角色和坤，皇上就像心脏，所以心包经就是让心里痛快了，因此这也告诉大家：行房事很重要的原则就是要先让心愉悦了，因为晚上 21-23 点就是做爱的最佳时间，所以做爱之前应该就是要让心愉悦了。

3、敲打“心包经”的好处

现在每个人把手自然握拳，很自然握住的时候，你的中指所停留的那个地方是人体一个非常重要的穴位，人体气体最敏感的穴位——劳工。心包经就是沿着我们胳膊前臂一直从中指出去，所以你会发现心脏病会有手指发麻的毛病，如果发麻到小指的话那是很严重的，因为小指的外围就是心经，当心脏出现刺痛的时候就表明心脏病已经发展到很深了，就是快要心梗了。如果只是小指发麻，那么就是告诉你心脏有问题了，如果中指发麻的话，就是心包出问题了。

在古代气功练功的方法里面，有一个很典型的动作就是抱球，抱着抱着就会发现手心里有热气，劳工穴的气感是最为敏感的。对老年人来说，如果你手指灵活，你的五脏就基本没问题。其实老人可以练手指操，要把自己的手指练到非常的灵活。如果人体是一棵树的话，手指就是枝杈，如果枝杈还很灵活的话，就表明气血可以流到各个部位去。所以手要非常的灵活才可以，老人没事就练手指，而且手最能给人治病，所以说手到病除。中国古人坐时就是两个手放在膝盖上，这是一个很好的坐姿，这就是在不自觉的治疗，当你几个手指都在这个位置上，你的膝盖暖起来的话，你这个人整个就顺了，有人说人老腿先老就是这个道理。

我们常说病入膏荒，膏荒穴是在人的肩胛骨旁，平常不容易活动到这里。你想锻炼的话，可以有很多的方法，有一个方法就是“打开太阳伞”，这是我跟民间的师傅学的。杨丽萍练的就比较的高深了，而我们普通人可以先把肩胛向后，然后再向前，这样就打开了膏荒。大家不要轻易找那些所谓的盲人按摩，虽然他们这种下死劲的按摩当时感觉挺好的。其实真正的按摩是轻柔的，要顺着经络去按，而不是跟被揍了一顿似的。

拨心包经是有好处的，拨心包经的方法，就是用大指掐在腋窝的底下，里面有一根心经，这个大经一拨的时候，这两个小手指发麻就算对了。你只要坚持每天拨那个地方，对心脏是最好的，实际上就是等于给心经的一个回路，因为它两边都得拨，有人说心脏不是在左边吗？不对的，心经都是对称长的。有两个简单方法可解郁闷。一是每天早上出去叫喊。还有一个办法就是吃臭豆腐，把那个心窍给打开。当然最好的办法就是拨心包经。

我告诉大家保健一招二式：一招是早睡觉，二式即拍打胆经和拨心包经

亥时(晚上 21-23 点)——三焦经当令

1、“三焦”解

解释一下“三焦”，“三焦”的“焦”代表小鸟，下面的四点水代表什么呢？想一想，代表水还是代表火？一定要记住，凡是四点水中国文化里面都是代表火。那么我现在再问这个火，应该是大火还是小火？因为上面是小鸟，所以应该是小火。这是属于少阳火，这个是火的相。什么是“三焦”？关于“三焦”有很多的解释，现在基本上定论是这样的，“三焦”就是人体的上面的大腔子是上焦，中间脾胃是中焦，下焦是肝肾。我个人的理解，“三焦”是什么？是连着心肝脾胃肾的那几个部分就是叫做三焦。而这个“三焦”，它的性质是温的，而且小火，就是说我们的人体要保持一个不温不火的一个度，那就是“三焦”。

2、“亥”字解

我们最后的一个时辰，就是亥时，

这个古文中的“亥”是代表什么？

你们看像什么？上面一长一短代表一阴一阳，下面是一个女人怀孕了，后面是一个男人搂着这个女人在睡觉。古文中的“亥”字千万别小瞧，它代表新生命的重新孕育。

4、做爱最佳时机

亥时告诉我们：你想要让生命有一个起点，要像孕育生命一样对待你的身体，这个时候你一定要睡觉，还有就是西方人对人体的生物钟的调查，认为这时是做爱的最佳时机。但就是“三焦”要保持通畅，我们的五脏六腑不通的话，身体就不好。为什么西方人说，晚上10：30 是做爱的最佳时机，但是没有说道理是什么，可是我们中医就可以告诉你原理是什么。首先这个时机是属于阴阳合和的阶段，同时，用男女的性事来比方，什么叫“三焦通泰”？今天来了很多的夫妇听课，我就顺便说一句，就是关于房事的问题。中医就是讲究房事不能过度的，为了防止过度分了几个方法：一个是下士分床，要想养好身体就是分房睡；中士就是分屋，就是不在一个屋子里睡；上士就是家有丑妻。这是古代的一种说法，古代虽然讲究保精色忌，但今天我们要说一句重要的话：在身体健康的情况下，行房事可以激发生机，只有好处而没有坏处。当你身体很虚弱的时候，它只会使你的身体更加的虚弱，这就是原则。老觉得亢进也是一种病。精足就会不想淫乱之事，若你满脑子想着淫乱的话，就是精虚的表现，实际上代表身体很虚弱的状况。

亥时是猪，猪的形象是什么样？懒吧，吃饱了哼哼唧唧就睡，也就是到了亥时你就是懒要享受，只有在这个前提下，你才有可能孕育新的生命，才可以让子时的阳气生发，它和少阳是相关的。这两个时辰都是阳的最初的那一点生发，所以我们一般来讲，大家最好的休息的方法，最起码老人和小孩都可以做到，晚上 10：30 一定要睡觉，而且要睡得要像猪一样的香。这就是我们今天所讲的一天 24 小时 12 时辰。从亥时开始，生命进入了新的轮回。

第8部分 曲黎敏文集

8.1 曲黎敏相关文章

8.1.1 让中医在传统文化中升华-----访北曲黎敏副教授

人们一致认为学习中医一定要懂得传统文化，因为传统文化的熏陶对提高中医感悟能力大有裨益，但是多数人的认识只停留在这个层面上，真正弄懂传统文化并不容易，而有意识地深入浅出地将传统文化的智慧、精华应用于中医就更加困难。北京中医药大学曲黎敏副教授讲授“中医与传统文化”、“经典导读”课程已近十年，其间对中医和传统文化作了长期深入的探索，相信通过记者对曲黎敏的访谈中，读者们会再一次的另眼看中医。

记者：一提到中国传统文化，浅一点儿的就会想到琴棋书画，深一点儿的就会想到儒道等，那么蕴含着中国人大智慧的中国传统文化的实质和核心到底是什么呢？

曲黎敏：中国传统文化的实质和核心是“道”，西方人总在问“道”的确切意思是什么，这种提问本身即是非常典型的西方式思维方式。每当西方人探询中国之道和何谓中医之道时，我们总是感到难以回答，因为它关系到一种体验，一种切身的感受，一种信息，一种身体力行的实践。

当视中医学为“医道”时，我们便在方法论上与所谓的科学以及现代西医学发生了歧义，“形而上者谓之道，形而下者谓之器”(《易・系辞》)，两者在研究对象、方法，及理论、概念范畴上都有极大的不同。“道”所强调的是运动过程与状态变化，认识“道”需要理性与直觉，需要一种系统的方法，且语言描述上多用类比概念，描述的是事物本质“象”什么；而“器”为盛受之物，强调的是物质的结构性用与功能，认识“器”需要借助物理、化学等科技手段，需要一种还原的方法，且语言描述上多用具体概念，明确指出事物的本质“是”什么。所以“道的医学”从来都没有明确地告诉我们“心”是什么，而是像“君主之官，神明出焉”；也不曾告诉我们“肝”是什么，而是像“将军之官，谋略出焉”，强调的都是运动过程与状态变化。因此，理解医学也有形而上与形而下之差别，形而下有如“肺在上，肝在右”；形而上有如“左肝右肺”，肝在右而其气在左，主“升”，肺在上而其气在向下，主“降”，形而下重表象，形而上重气化；一个看现象，一个看本质。

因此，所谓中医特色就是中国文化，而文化形态无高低之分。如何求中华文化之根本，并在生活实践中加以应用，便是中医文化的最大特性。这是个大课题。众所周知，一个民族如果没有文化心理的支撑，这个民族将走向危机。中医学术要没有中国传统文化作根基，就

会成为无源之水，甚至会出现危机。

记者：那么中国传统文化与西方文化到底有什么不同呢，它们各自有什么优点和劣势呢？

曲黎敏：千百年来，中西方都在致力于把这个世界弄清楚，弄明白，人类的目标是一致的，关键是他们求“道”的方式方法不同。在看待生命的问题上，西方人有一个著名的论断：人是机器。于是他把人不断地拆解、分割，然后做到极致，这样做的结果便是，你认识的东西越多，你未知的领域就越大，困惑也就越多。比如，西方医学与病毒敌对的对抗态度，使得现代医学陷入了一场生物学领域的“军备竞赛”，那是一场令人疲惫的无休无止的战役。

中国人看问题的角度则显然不同，中国人仰则观象于天，俯则观法于地，“近取诸身，远取诸物”，他把世界上的万事万物按性味、音声、方位等进行比类，把生命过程及其运动方式与自然规律进行类比，他在观察由很多事实组成的集合体时，是将其作为一个整体来接受的，并建立自己博大精深的概念和理论体系。

中国文化有着一种洞察生命的直觉力量。它把一种更宽广、更高明、更深刻的理解事物本质的方式摆在世人面前——那就是通过生活去理解。它是以高度发展的中国精神，和行之有效的洞察力为基础的，而非某种神秘的直觉。很久以前，西方人莱布尼兹就坚持中国与欧洲在知识上交换补偿，他坚信中国人“在观察方面高我们一筹，而我们的强项则是理论思维，中国人应该与欧洲人交换礼物，互相取长补短，用一盏灯点亮另一盏灯。”记者：传统文化与中医到底是怎样的关系，为什么说中医不仅是一种技术，也是一种文化呢？

曲黎敏：在不同于中国的文化体系中，医学并不是人人皆知的学问。而中医对于中国人而言却是几乎人人皆知，它深深地浸透在我们的日常生活当中。对于老百姓来说，是“日用而不知”，对于习医者，既要知其然，更要知其所以然。也就是说，要将中医上升到哲学与文化，而不是简单的治病之道。

其实，学中医远比学西医难，学西医，整个现代科学都在帮助你，但即便现在的检测仪器多么灵敏，茶叶与酒必须由品酒师和品茶师来定其优劣，因此，学中医，你必须启动你全部的感官与灵感，你必须让自己的感官非常灵敏，甚至比仪器还要灵敏，这样，你才能治病如神。

这个“道的医学”除了重视人的修为与直觉外，还非常重视其系统性。中国传统文化的各个学术领域如人体、天文、地理、气候、音乐、美术、书法、建筑、甚至军事、武术都是相互贯通的。研究人体时如果不研究人体以外的天文、地理、气候乃至音乐、美术等等，是研究不清人体的。就中医学来说，它的理论和天文、地理、气候、音乐等许多领域密切相关。

尽管现代西方也发现了音乐与人体甚至与动物、植物的生理状况相关，但只看到了现象，没形成理论，而中国传统文化恰恰有这个理论，这个理论就在中医中，因此我们说中医是传统文化中很具有代表性的一股力量。

而整个中国文化领域“求道”方式的特点都集中体现了一种“象”思维，和“内向认知”。所以，佛为“内明”之学，道称“内丹”，医曰“内景”，武曰“内功”，儒称“内业”……这个“内”，就是反身求诸己，一求己，则所有的空灵思辩都落到了实处。中国古代文化的阴阳、五行、天人合一、精气神等核心问题都很好地体现在中医学中，不仅是有所体现，而且是有很好的物质基础的研究，并有可操作性。单说形气神吧，西医对“形”的研究可谓达到极致，但如果你只是胸闷气短、肩背疼痛，并无心脏器质性病变，西医便认为你没病，而中医则认为每一个脏器都有形气神三个方面，正是心气、心神的问题使你处在某种亚健康状态。在中医看来，任何情志的波动都不是偶然的，它与四时有关，与六气有关，与地域有关，甚至与你睡觉的床向有关……于是，医生的诊疗远远超出了四诊：望、闻、问、切，他综合了时空中的诸多因素，然后给你一个原因和结果。

记者：那么懂得传统文化对中医到底有什么促进呢？

曲黎敏：10 年前，我开设了《中国古代文化与传统中医学》、《道家思想研究》等选修课，教授学生已近 4000 人次，其中感慨颇多。因为现代性与传统性的冲突与联系始终是困扰广大中医学者的一个问题，是固守传统，还是坚持现代化？在全球化的热潮下，文化如何保持自己的个性等等问题，十分严重地摆在每一个中医学者面前。

学生们懂得了一定的传统文化后，都变得非常爱中医了，这种狂热是对经典的狂热，对《内经》、《伤寒论》的狂热，对中国文化的狂热。至少他们对中医的信仰加强了，对中医充满信心了。学中医的人，总是不可避免地困惑，这种困惑解决不好就容易沮丧和浮躁。我觉得学习传统文化重要的是训练大家一种中医学的思辨方式，说得通俗一点，让初涉中医的学生开窍了，这样他们就会觉得学中医并不是很复杂、很厌倦的事情，而是自得其乐。学习传统文化与中医的关系，可以让我们从发生学的角度知道中医是什么，中医医道如何发生，中医学最终将走向何处……。对传统文化了解多了，把各种知识关联在一起的能力就强了，当然临床技能也会提高了。而且这种作用是潜移默化的，我经常和学生们讨论中国古代时空观、汉字与医学、取象思维等诸多问题，讨论儒家思想和道家思想对中国医学发展的影响等问题，鼓励学生不仅要学好中医，还要学好中西方文化和哲学，学好现代科学和西医，让他们认识到自己在不同文化交流中的历史使命，中医不仅是救人之术，也是解决人类生命困境之道，如何用现代语言来诠释它，是中医向前发展的瓶颈，也是现代青年学子的历史使命。

值得一提的是，我们在弘扬中医传统文化时，仍建议学生积极到临床中去体验中医，并积极学习现代医学。这都很重要，但关键是始终要用中医的思维来驾驭。

记者：您自己多年从事中医与传统文化的教学与研究，对于目前的中医文化的研究现状，您有什么感想和希望？

曲黎敏：中医文化的宣传普及工作是很重要的，希望更多的人介入到这个领域中来。

记得一位美国总统在观赏西安古城后说："中国要在几十年中建成美国那样的城市，是很容易的事，但我们建成西安和北京故宫那样有文化底蕴的城市要花上几千年"。

返观中国历史，我们常常可以感到两种性质不同的文化沟通所带给我们理智和精神深处的益处。中国文化的繁荣期每每都是在根植于内部的文化遭到周围民族的扰乱后，吸收外部影响而产生的一种新的繁荣。如果在感情上能够容纳这种文化上的联姻，就往往会成为一种新文化的开始。东西方文化的交流将是中国与世界的一次重要的机会，它将带给中国与世界以不同凡响的未来。但我们必须牢记，现代化并不等于西化，现代化不必在价值取向上以西方文化为归依，民族文化才是最经得起时间考验的精神力量。

人物链接

曲黎敏女，1964 年生，1987 年毕业于北京师范大学中文系，现为北京中医药大学医学硕士，医史人文系副教授，主要研究方向为中医哲学与文化。著有《易道气功养生》、《中医与传统文化》(待版)，论文有《中医学形成的文化背景》、《五运六气与流行病相关问题研究》、《中医抗击瘟疫史》、《天人合一的医学内涵》、《中医学——人的学说》等 30 余篇。(文章出处：中国中医药报)

8.1.2 独特的视角、丰富的内涵——评曲黎敏的《中医与传统文化》

作者：张其成

近两年来，围绕着对中医药传统重新认识的问题，陆陆续续出了一些书，其中，曲黎敏的《中医与传统文化》是很有特色的一本书。

这是一部洋溢着热诚与感悟的佳作，而且有些难度。显然，这个题目太大了，博大精深的中国文化和中医使作者无法展现她一贯的信马由缰和幽默诙谐，10 多年的教书生涯使她变得严谨而理性，更何况写这本书的初衷是要为她所开的选修课写本教材，于是，她认认真真地写了这本书，与业医者们不同的是，她有她独特的视角和表述方式，关于中医与传统文

化，她并没有局限在一种历史流程的比较文学式的解读，而是颇具匠心地选择了她自己的方式和语言。

整部书很机巧地抓住了中国医学历史的两头——一个是它发生与成熟的开端(汉代及其之前的医学)；一个是当中医遭遇西医时的困惑与痛苦(清末至当下)。

前者涉及了所有医学观念发生学的意义，比如关于阴阳、五行、气等观念的发生与原始占卜的关系的探讨；关于五行与五脏配属流变的阐述；关于三阴三阳等问题的论述等都是发前人之所未发，显示了作者深厚的民俗学、人类学功底。在作者看来，汉代太重要了，她花了很多的笔墨来阐述黄帝、秦皇、汉武帝对中国历史、中国医学的重要意义——天下一统与中医一统是同时完成的，《黄帝内经》正是文化一统在医学上的体现。

关于中西医的碰撞，作者把它放在中西方文化沟通与碰撞的大背景中，对现代与传统进行了深刻的反思。她指出：“传统对于有着悠久历史的中国而言，是异常沉重的。我们关于过去的‘集体记忆’可谓太多太多，而西方的现代语境又与我们的传统截然不同。但整体地看，中国的价值系统是禁得起现代化乃至后现代的挑战而不致失去它的存在根据的，中医亦如是……无论东方和西方，只要我们拥有谦逊的以及真正的自我，我们都可以承担起创造性的人生。”

在一次会议上我曾说：“中医现在所面临的问题，正是中国传统文化面临的问题。”对世界文明阐述“道”的真正内涵始终是个问题，但《中医与传统文化》的作者似乎找到了解决问题的关键。她坚持认为，思想、哲学等的差异并无法阻隔对人类生命肉体认识的一致性和共通性，人类情感和肉身的共通性最终也会导致人类关于医学观念的某些共识。

在《中医与传统文化》一书的最后一章“另眼看中国”中，曲黎敏以一种积极而乐观的态度探讨了这一问题，以她对西方文化的深谙和对中国文化的热爱，以及她的女性态度，她强调理解和双赢，她渴望两种性质不同的文化沟通可以带给我们理智和精神深处的益处。

确实，在这本书的许多篇章中我们可以看到作者广博的学识和开阔的意识，她的知识结构和她的文化底蕴使她可以完成这样一件勉为其难的工作。比如，她从神话的角度谈原始生命观、从古天文的角度谈阴阳五行的渊源、从汉字的象征体系看中医的象思维、以及从儒释道的发展变化反省医学的发展等等，这些都使得这本书格外引人注目。除了它内容的丰富与深刻，文笔的流畅与优美也是这本书值得称赞的地方。

我认识作者快 20 年了，看到她由一个非常有性格的文学青年而渐渐地痴迷中医，终日读于斯，思考于斯，行动于斯，并且感染了许多人和她一起来热爱中医，不得不感慨传统中医的魅力之大，也为传统文化和传统医学有这样坚定的捍卫者和宣传者而感到欣慰!对于传

统文化和中医的命运，她总是说：“别担心，真正的好东西是不会灭绝的，只要有《黄帝内经》、《伤寒论》这些经典在，就总会有人能读懂它……”我赞赏她这种沉静的力量，以及她这种心灵的阅读和书写。

8.2 曲黎敏学术文章

8.2.1 《黄帝内经》中的天人合一观

作者：曲黎敏

（北京中医药大学教授、北京天人医易文化咨询中心研究员）

《内经》主张"天人合一"，其具体表现为"天人相应"。《内经》反复强调人"与天地相应，与四时相副，人参天地"（《灵枢•刺节真邪》），"人与天地相参也"（《灵枢•岁露》、《灵枢•经水》），"与天地如一"（《素问•脉要精微论》）。认为作为独立于人的精神意识之外的客观存在的"天"与作为具有精神意识主体的"人"有着统一的本原、属性、结构和规律。因此，《内经》的天人合一观是《黄帝内经》天道观的目的所在。

《内经》"天人相应"学说，可以从两方面来探讨：一是从大的生态环境，即天地（大宇宙）的本质与现象来看"天人合一"的内涵；一是从生命（小宇宙）的本质与现象来看"天人合一"的内涵。

一、"天人合一"的天文学内涵

1、天地对应

中国古代天文学是指以地球为参照物的天体运动学，即天体是地球的扩大，或地球是天体的缩小。古代天文学认为天球的南北极所形成的天轴与地球南北极所形成的地轴处在同一条直线上，其轴与公转轨道所形成的夹角均成 66.5 度，即无论地球运行到公转轨道上的那一个点，地轴与黄道平面的倾斜方向始终保持不变，北极总是指向北极星附近。这是天地感应的最本质的表现。

而且，此理论也得到现代天文学和磁力学理论的支持，现代天文学和磁力学理论认为：天体是一个巨大的磁体，天轴南北两极是南北磁极；地球居天体之间，是一小磁体。地球南北两极也是南北磁极，分别与天体两大磁极发生磁感应，所以天地的轴心倾向相同，在一条直线上，这便是天地感应最根本的内涵之一。[1]《黄帝内经》所述五运六气的种种感应之道，统统建立在这个感应性上。这种感应性或磁力，都属于无形的能，在中医名之曰"气"。

2、天地气交

天地气交的实质是天地人本源于一气，天人合一最重要的体现也是合于"气"。《素问•六微旨大论》提出"气交"的概念："言天者求之本，言地者求之位，言人者求之气交。曰：何谓气交？曰：上下之位，气交之中，人之居也。"求之本，求之位，求之气交皆指求气之本。天地人三者是一气分布到不同领域的结果，因而是可以认知和掌握的。"天枢之上，天气主之；天枢之下，地气主之；气交之分，人气从之，万物由之。"（同上）即，人与万物，生于天地气交之中，人气从之则生长壮老已，万物从之则生长化收藏。人虽有自身特殊的运动方式，但其基本形式--升降出入、阖辟往来，是与天地万物相同、相通的。

气交的产生是因为地之寒热与天之阴阳之节气相差三节。按理说，一年中冬至日为阴之极，应该气候最冷，夏至日为阳之极，应该气候最热，故天之太阳为夏至，天之太阴为冬至。但事实上大地有一个白天吸热，夜间散热的过程，所以冬至之后经小寒、大寒、立春三节气达到积寒的高峰，即地之最寒冷在冬至后三节气，立春一到，气候便开始温暖，此三节之差，张介宾十分重视，其《类经图翼》云："然一岁之气始于子，四季之春始于寅者，何也？盖以建子之日，阳气虽始于黄钟，然犹潜伏地下，未见生化之功及其自丑转寅，三阳始备，于是和风至而万物生，……故阳虽始于子而春必起于寅。"即天之温起于子，而地之温却始于寅，天地之气相差三节。由于气交相差三节，便产生了天地之气的"升降沉浮"、"气交易位"等变化。

所谓"气交易位"是指气候的太过和不及而导致气交的位置发生移动，由于阴阳之气与寒热之气相差三节，"时有定位，气无必至"，即一年四季二十四节气有一定的次序和时位，温热寒凉的秩序是不会错的，但，气有未至而至，至而不至的现象却是经常发生的。

3、天地同律

天地同律也就是时空合一。律学本属于声学，由于古代天文学在制定历法过程中需要数学运算，便借用律数来完成这一过程，而产生了律与历的结合。律历一体思想首先是与古代气论紧密相关的，反过来又促进了《黄帝内经》对"气"的规律性研究和人体生命节律的研究。

⑴音律与天之气相应

《史记•律书》，其中说道："王者制事立法，物度轨则，壹禀于六律，六律为万事根本焉"。古代以"同类相动"理论推想互相感动的事物之间通过气传递着它们的相互作用，从而把律吕与"气"密切联系起来。汉代有"候气之法"，据《后汉书•律历志》记载，在一个密闭的室内，把端部塞上葭莩灰的律管按一定的方位加以布置注意观察就可以看到，每到一定的节气，与该气相应的那支律管中的灰就回逸出[2]。这种把律管的长短和天地之气联系起来

的实验，对我们理解五气、五藏与五音相应等问题至关重要。就这样，人们把不同音频的乐音同一年中的不同时令，同该时令的气候、物候联系起来。所谓二十四节气、七十二候不过是天"气"在一个回归年中有二十四种或七十二种表现，同时造成了不同季节中声色味的不同。因此，五音、十二律可以说是关于"气"的量化的另一种表达。

十二律的名称表示着"气"在不同时期的不同表现和不同作用。如：

黄钟：黄者，中之色，钟者，种也。…阳气施种于黄泉，孳萌万物，为六气元也。(《汉书•律历志》)

南吕者，言阳气之旅入藏也。(《史记•律书》)

蕤宾者，言阳始导阴气使继养物也。(《汉书•律历志》)

夹钟者，言阴夹助太簇，宣四方之气而出物种也。(《汉书•律历志》)

⑵时间周期（历）与天地之气的运动相应

古人早就发现，地球特有的时间周期与地球在太阳系的特定位置相关，如昼夜、24 节气、四季、年等。昼夜是地球自转的周期。年是地球绕太阳公转的周期。节气和四季的变化是由地轴与公转轨道的夹角造成的。这些时间节律的背后，是地球所受太阳能量辐射的周期性改变，人的生命节律也是由地球的这种特性造成的。因此，天地四时之气的运动变化有着相动一致的特性，人体生理功能节律也随天地四时之气运动变化而改变。

由此，《黄帝内经》依据天地同律的原则创建了的独特的"五运六气"历。这种历法特别注意气候变化、人体生理现象与时间周期的关系，是《内经》学术中时空合一理念的集中表达，从非常广泛的时空角度反映了天地人之统一，反映了人与天之间存在着随应而动和制天而用的统一。

就一年四时而言，"春生、夏长、秋收、冬藏，是气之常也。人亦应之。"(《灵枢•顺气一日分为四时》)人的生理功能活动随春夏秋冬四季的变更而发生生长收藏的相应变化。

就一年十二月而言，"正月二月，天气始言，地气始发，人气在肝。三月四月，天气正方，地气定发，人气在脾。五月六月，天气盛，地气高，人气在头。七月八月，阴气始杀，人气在肺。九月十月，阴气始冰，地气始闭，人气在心。十一月十二月，冰复，地气合，人气在肾。"(《素问•诊要经终论》)随着月份的推移，人气在不同部位发挥作用。

就一日而言，"阳气者，一日而主外，平旦人气生，日中而阳气隆，日西而阳气已虚，气门乃闭。"(《素问•生气通天论》)随着自然界阳气的消长变化，人体的阳气发生相应的改变。

二、天人合一的医学内涵

《内经》天地人系统中的人与天相通的总原则是：同气相求，同类相应。顺则为利，逆则为害。《淮南子•精神训》曰："天地运而相通，万物总而为一"。"运而相通"指运动过程中的相通关系，而不是静态空间里的结构联系。"总而为一"指运动方式的同气相求，而不是物质结构的等量齐观。

即，天人合一的医学内涵主要是指人作为"小宇宙"是如何与天地这个大宇宙相应的，其中，人天同构是《内经》天人合一观的最粗浅的层次，人天同象与同类则是中医取象比类思想的具体体现，人天同数则是人与天气运数理的相应。总之，这是将生命过程及其运动方式与自然规律进行类比，是以自然法则为基质，以人事法则为归宿的系统理论。

1、人天同构

人天同构是《内经》天人合一观的最粗浅的层面。《内经》认为人的身体结构体现了天地的结构。

例如《灵枢•邪客》说："天圆地方，人头圆足方以应之。天有日月，人有两目。地有九州，人有九窍。天有风雨，人有喜怒。天有雷电，人有音声。天有四时，人有四肢。天有五音，人有五藏。天有六律，人有六府。天有冬夏，人有寒热。天有十日，人有手十指。辰有十二，人有足十指、茎、垂以应之；女子不足二节，以抱人形。天有阴阳，人有夫妻。岁有三百六十五日，人有三百六十节。地有高山，人有肩膝。地有深谷，人有腋腘。地有十二经水，人有十二经脉。地有泉脉，人有卫气。地有草蓂，人有毫毛。天有昼夜，人有卧起。天有列星，人有牙齿。地有小山，人有小节。地有山石，人有高骨。地有林木，人有募筋。地有聚邑，人有䐃肉。岁有十二月，人有十二节。地有四时不生草，人有无子。此人与天地相应者也。"

这里把人体形态结构与天地万物一一对应起来。人体的结构可以在自然界中找到相对应的东西，人体仿佛是天地的缩影。其目的在于强调人的存在与自然存在的统一性。

2、人天同类

我们知道，大谈天人、古今，并寻求其中相通而互感的共同律则，是汉代的时代精神。《汉书•董仲舒传》曰："天人之征，古今之道也。孔子作春秋，上揆之天道，下质诸人情，参之于古，考之于今。"《素问•气交变大论》曰："善言天者，必应于人。善言古者，必验于今。善言气者，必彰于物。善言应者，因天地之化。善言化言变者，通神明之理。"

在中国古代哲学中，天人与古今总连在一起，这种把自然哲学与历史哲学混合起来的现象，是中国哲学的重要特点。

但《内经》所强调的人天同类与董仲舒辈的神秘的天人感应不尽相同。《素问•金匮真言

论》、《素问•阴阳应象大论》等篇中的五行归类，是根于事物内在的运动方式、状态或显象的同一性。如《素问•金匮真言论》曰："东方青色，入通于肝，开窍于目……其应四时，上为岁星……其臭臊。"是将在天的方位、季节、气候、星宿、生成数，在地的品类、五谷、五畜、五音、五色、五味、五臭，在人的五藏、五声、五志、病变、病位等进行五行归类，这样就可以通过类别之间"象"的普遍联系，来识别同类运动方式的共同特征及其相互作用规律。是"同气相求"，而不是物质结构的等量齐观。

另，《灵枢•通天》还以阴阳为原则将人分为太阴、少阴、太阳、少阳、阴阳和平五类，认为太阴之人"多阴而无阳"，少阴之人"多阴少阳"，太阳之人"多阳而少阴"，少阳之人"多阳少阴"，阴阳和平之人"阴阳之气和"。这种将先天阴阳之"气"作为人性的基础，是先秦诸子人性论所未涉及的。作为医学著作，《内经》并不太关注人性的社会性以及人性是否可以改变等问题，而是以气论人性，从先天生理因素寻找人性的根据，关注五态之人的发病及其治法，为养生治疗提供理论指导。

3、人天同象

从"天人合一"观念出发的传统文化与中医学都表现为重道、重神、重无、重和谐、重势，其核心则是"象"与"数"，如果对"象数"无知，则意味着对华夏文明的无知，更不能全面地理解和诠释中医学。[3]

所谓"象"，指的是经验的形象化和系统化。"象"的特征是动态的，不是单纯地模仿其形，而是模仿其变。象还是全息的，万事万物息息相关。就《内经》而言，藏象系统就是通过生命活动之象的变化和取象比类的方法说明五藏之间以及与其他生命活动方式之间的相互联系和相互作用规律的理论。

其中，"象"又分为法象、气象、形象。"法象莫大乎天地"（《周易》），举例言，"阳中之太阳，通于夏气"（《素问•六节藏象论》），为法象；阴阳四时，"其华在面"（同上），为所见气象；"其充在血脉"（同上）为所见形象。藏象理论作为《内经》理论最为重要的理论基础之一，是将五藏联系六腑、五官、五体、五志、五声、五情，以五行理论进行阐释的五大"象"的系统，并完全表现为一种天人合一的综合功能。"这是一种自觉的而不是自发的努力，旨在指出人体内部与人体外部都是按照"阴阳五行"这一基本法则统一、整合起来的。"[4]由此可以看出，藏象是一个含有哲学与科学双重意义的概念。

总之，《内经》中关于人天同象的描述旨在通过已知的自然现象推知隐藏的内藏功能。如借助对天动地静的认识，以象天动的胃、大肠、小肠、三焦、膀胱为腑，主泻而不藏；以象地静的心、肝、脾、肺、肾为藏，主藏而不泻。

4、人天同数

象与数的关系正如《左传》言："物生而后有象，象而后有滋，滋而后有数。"《内经》认为生命运动与自然一样，有理、有象、有数。通过取象比类，可知气运数理。《素问•六节藏象论》先论数理，后论藏象，深意寓在其中。

"数"是形象和象征符号的关系化，以及在时空位置上的排列化、应用化和实用化。它不同于西方的数学概念，不是描述空间形式和数量关系，而是以取象比类的方式描述时间方式和运动关系。

《内经》中的藏象理论则以五元序列来表现。自然界以四时阴阳为核心，四时阴阳涵概了五方、五气、五味等自然因素以及它们之间的类属、调控关系；人体以五藏阴阳为核心，五藏阴阳涵概了五体、五官、五脉、五志、五病等形体、生理、病理各因素及它们之间的类属、调控关系。自然界的四时阴阳与人体的五藏阴阳相互收受、通应，共同遵循阴阳五行的对待协调、生克制化的法则。

因此，人天同数是《内经》把时间的周期性和空间的秩序性有机地结合观念的体现。强调人体自然节律是与天文、气象密切相关的生理、病理节律，故有气运节律、昼夜节律、月节律和周年节律等。其基本推论是以一周年（四季）为一个完整的周期，四季有时、有位，有五行生克，因此，以一年分四时，则肝主春、心主夏、肺主秋、肾主冬……。月节律则与该月相和所应之藏在一年之中的"当旺"季节相关。其昼夜节律也是将一日按四时分段，指人体五藏之气在一天之中随昼夜节律而依次转移，则肝主晨，心主日中，肺主日入，肾主夜半。（见《素问•藏气法时论》）

实质上，"人身小宇宙"在《内经》中绝非泛泛而谈，《内经》认为人体与宇宙之间存在着某种数理上的一致性。如《内经》论述人体呼吸完全与太阳的运行联系起来，将呼吸与天地相通、气脉与寒暑昼夜相运旋的规律，与太阳的周日运行规律联系起来。如，《灵枢•五十营》将人体气血运行与日行 28 宿直接挂钩，认为太阳一昼夜环行 28 宿一周，人体气血运行人体 50 周（白天 25 周、夜晚 25 周），如此太阳每行一宿，血气行身 1、8 周，人一呼一吸为一息，气行 6 寸，270 息，气行 16 丈 2 尺，即行人体之一周。由此再进一步，太阳每行一宿，(此指 28 宿均匀分布的一宿，实际上 28 宿不是等长的)，人呼吸 486 息，据此推算人一昼夜有 13500 息。《平人气象论篇》曰："人一呼脉再动，一吸脉亦再动，呼吸定息脉五动，闰以太息，命曰平人。平人者，不病也。"即平常人一息，脉跳动五次，一次脉的跳动，气行 1 寸 2 分。如此用气运行的长度表示脉博的频率，从而表示一种时间周期。这种以大气贯通一切为基点而形成的人体与宇宙的相互模拟，在《内经》理论中比比皆是，强调了天人一

致的内在本质。

总的来说，《内经》的天人之间的取象类比，是超逻辑、超概念的心领神会的类比。比如五行作为一个大象，它在《内经》中的成功，就不是物理学家的概括，而是哲人对世界的感觉分类，是哲人对世界上的物质及其性情的感觉分类,是"同气相求"，而不是物质结构的等量齐观。而感觉的相似、感觉的类同、感觉的相通，必然有着深刻的生理学、心理学乃至物理学的意义。这种"天人合一"的直观生命的体验，是我们领会《内经》文字的真正出发点。[5]

事实上，现代物理学已充分体会到这种思维方式的可贵性，正如卡普拉在《物理学之道》中言：量子论和相对论是现代物理学的两大支柱，它们说明了原子和亚原子的实在超越了经典的逻辑，我们无法用日常的语言来描述它，而东方神秘主义并不顾忌对逻辑概念的超越，这就是为什么对于构成近代物理学的哲学背景来说，东方哲学关于实在的模型，要比西方哲学的模型更为适当的主要原因。

参考文献:

[1]林中鹏主编，中华气功学经典理论基础，海南国际新闻出版中心，1997，64。

[2]任继愈，中国哲学发展史，人民出版社，1985，583。

[3]傅景华，中医沉思录•中医过程论导论，中医古籍出版社，1997，100。

[4]张其成，易学与中医，中国书店出版社，1999，115。

[5]曲黎敏，中医学形成的文化背景，北京中医药大学学报，2002，（增刊）：9－10。

[6]卡普拉,物理学之道,北京出版社,1999,32-33.

8.2.2 天人合一的科学内涵

作者：曲黎敏

（北京中医药大学教授、北京天人医易中医药研究院研究员）

《内经》主张"天人合一"，其具体表现为"天人相应"。《内经》反复强调人"与天地相应，与四时相副，人参天地"（《灵枢•刺节真邪》），"人与天地相参也"（《灵枢•岁露》、《灵枢•经水》），"与天地如一"（《素问•脉要精微论》）。认为作为独立于人的精神意识之外的客观存在的"天"与作为具有精神意识主体的"人"有着统一的本原、属性、结构和规律。因此，《内经》的天人合一观是《黄帝内经》天道观的目的所在。

《内经》"天人相应"学说，可以从两方面来探讨：一是从大的生态环境，即天地（大宇

宙）的本质与现象来看"天人合一"的内涵；一是从生命（小宇宙）的本质与现象来看"天人合一"的内涵。

一、"天人合一"的天文学内涵

1、天地对应

中国古代天文学是指以地球为参照物的天体运动学，即天体是地球的扩大，或地球是天体的缩小。古代天文学认为天球的南北极所形成的天轴与地球南北极所形成的地轴处在同一条直线上，其轴与公转轨道所形成的夹角均成 66.5 度，即无论地球运行到公转轨道上的那一个点，地轴与黄道平面的倾斜方向始终保持不变，北极总是指向北极星附近。这是天地感应的最本质的表现。

而且，此理论也得到现代天文学和磁力学理论的支持，现代天文学和磁力学理论认为：天体是一个巨大的磁体，天轴南北两极是南北磁极；地球居天体之间，是一小磁体。地球南北两极也是南北磁极，分别与天体两大磁极发生磁感应，所以天地的轴心倾向相同，在一条直线上，这便是天地感应最根本的内涵之一。[1]《黄帝内经》所述五运六气的种种感应之道，统统建立在这个感应性上。这种感应性或磁力，都属于无形的能，在中医名之曰"气"。

2、天地气交

天地气交的实质是天地人本源于一气，天人合一最重要的体现也是合于"气"。《素问•六微旨大论》提出"气交"的概念："言天者求之本，言地者求之位，言人者求之气交。曰：何谓气交？曰：上下之位，气交之中，人之居也。"求之本，求之位，求之气交皆指求气之本。天地人三者是一气分布到不同领域的结果，因而是可以认知和掌握的。"天枢之上，天气主之；天枢之下，地气主之；气交之分，人气从之，万物由之。"（同上）即，人与万物，生于天地气交之中，人气从之则生长壮老已，万物从之则生长化收藏。人虽有自身特殊的运动方式，但其基本形式--升降出入、阖辟往来，是与天地万物相同、相通的。

气交的产生是因为地之寒热与天之阴阳之节气相差三节。按理说，一年中冬至日为阴之极，应该气候最冷，夏至日为阳之极，应该气候最热，故天之太阳为夏至，天之太阴为冬至。但事实上大地有一个白天吸热，夜间散热的过程，所以冬至之后经小寒、大寒、立春三节气达到积寒的高峰，即地之最寒冷在冬至后三节气，立春一到，气候便开始温暖，此三节之差，张介宾十分重视，其《类经图翼》云："然一岁之气始于子，四季之春始于寅者，何也？盖以建子之日，阳气虽始于黄钟，然犹潜伏地下，未见生化之功及其自丑转寅，三阳始备，于是和风至而万物生，……故阳虽始于子而春必起于寅。"即天之温起于子，而地之温却始于寅，天地之气相差三节。由于气交相差三节，便产生了天地之气的"升降沉浮"、"气交易位"

等变化。

所谓"气交易位"是指气候的太过和不及而导致气交的位置发生移动，由于阴阳之气与寒热之气相差三节，"时有定位，气无必至"，即一年四季二十四节气有一定的次序和时位，温热寒凉的秩序是不会错的，但，气有未至而至，至而不至的现象却是经常发生的。

3、天地同律

天地同律也就是时空合一。律学本属于声学，由于古代天文学在制定历法过程中需要数学运算，便借用律数来完成这一过程，而产生了律与历的结合。律历一体思想首先是与古代气论紧密相关的，反过来又促进了《黄帝内经》对"气"的规律性研究和人体生命节律的研究。

⑴音律与天之气相应

《史记•律书》，其中说道："王者制事立法，物度轨则，壹禀于六律，六律为万事根本焉"。古代以"同类相动"理论推想互相感动的事物之间通过气传递着它们的相互作用，从而把律吕与"气"密切联系起来。汉代有"候气之法"，据《后汉书•律历志》记载，在一个密闭的室内，把端部塞上葭莩灰的律管按一定的方位加以布置注意观察就可以看到，每到一定的节气，与该气相应的那支律管中的灰就回逸出[2]。这种把律管的长短和天地之气联系起来的实验，对我们理解五气、五藏与五音相应等问题至关重要。就这样，人们把不同音频的乐音同一年中的不同时令，同该时令的气候、物候联系起来。所谓二十四节气、七十二候不过是天"气"在一个回归年中有二十四种或七十二种表现，同时造成了不同季节中声色味的不同。因此，五音、十二律可以说是关于"气"的量化的另一种表达。

十二律的名称表示着"气"在不同时期的不同表现和不同作用。如：

黄钟：黄者，中之色，钟者，种也。…阳气施种于黄泉，孳萌万物，为六气元也。(《汉书•律历志》)

南吕者，言阳气之旅入藏也。(《史记•律书》)

蕤宾者，言阳始导阴气使继养物也。(《汉书•律历志》)

夹钟者，言阴夹助太簇，宣四方之气而出物种也。(《汉书•律历志》)

⑵时间周期（历）与天地之气的运动相应

古人早就发现，地球特有的时间周期与地球在太阳系的特定位置相关，如昼夜、24 节气、四季、年等。昼夜是地球自转的周期。年是地球绕太阳公转的周期。节气和四季的变化是由地轴与公转轨道的夹角造成的。这些时间节律的背后，是地球所受太阳能量辐射的周期性改变，人的生命节律也是由地球的这种特性造成的。因此，天地四时之气的运动变化有着相动一致的特性，人体生理功能节律也随天地四时之气运动变化而改变。

由此，《黄帝内经》依据天地同律的原则创建了的独特的"五运六气"历。这种历法特别注意气候变化、人体生理现象与时间周期的关系，是《内经》学术中时空合一理念的集中表达，从非常广泛的时空角度反映了天地人之统一，反映了人与天之间存在着随应而动和制天而用的统一。

就一年四时而言，"春生、夏长、秋收、冬藏，是气之常也。人亦应之。"（《灵枢•顺气一日分为四时》）人的生理功能活动随春夏秋冬四季的变更而发生生长收藏的相应变化。

就一年十二月而言，"正月二月，天气始言，地气始发，人气在肝。三月四月，天气正方，地气定发，人气在脾。五月六月，天气盛，地气高，人气在头。七月八月，阴气始杀，人气在肺。九月十月，阴气始冰，地气始闭，人气在心。十一月十二月，冰复，地气合，人气在肾。"（《素问•诊要经终论》）随着月份的推移，人气在不同部位发挥作用。

就一日而言，"阳气者，一日而主外，平旦人气生，日中而阳气隆，日西而阳气已虚，气门乃闭。"（《素问•生气通天论》）随着自然界阳气的消长变化，人体的阳气发生相应的改变。

8.2.3 天人合一的医学内涵

作者：曲黎敏

（北京中医药大学教授、北京天人医易中医药研究院研究员）

《内经》天地人系统中的人与天相通的总原则是：同气相求，同类相应。顺则为利，逆则为害。《淮南子•精神训》曰："天地运而相通，万物总而为一"。"运而相通"指运动过程中的相通关系，而不是静态空间里的结构联系。"总而为一"指运动方式的同气相求，而不是物质结构的等量齐观。

即，天人合一的医学内涵主要是指人作为"小宇宙"是如何与天地这个大宇宙相应的，其中，人天同构是《内经》天人合一观的最粗浅的层次，人天同象与同类则是中医取象比类思想的具体体现，人天同数则是人与天气运数理的相应。总之，这是将生命过程及其运动方式与自然规律进行类比，是以自然法则为基质，以人事法则为归宿的系统理论。

1、人天同构

人天同构是《内经》天人合一观的最粗浅的层面。《内经》认为人的身体结构体现了天地的结构。

例如《灵枢•邪客》说："天圆地方，人头圆足方以应之。天有日月，人有两目。地有九

州，人有九窍。天有风雨，人有喜怒。天有雷电，人有音声。天有四时，人有四肢。天有五音，人有五藏。天有六律，人有六府。天有冬夏，人有寒热。天有十日，人有手十指。辰有十二，人有足十指、茎、垂以应之；女子不足二节，以抱人形。天有阴阳，人有夫妻。岁有三百六十五日，人有三百六十节。地有高山，人有肩膝。地有深谷，人有腋腘。地有十二经水，人有十二经脉。地有泉脉，人有卫气。地有草蓂，人有毫毛。天有昼夜，人有卧起。天有列星，人有牙齿。地有小山，人有小节。地有山石，人有高骨。地有林木，人有募筋。地有聚邑，人有䐃肉。岁有十二月，人有十二节。地有四时不生草，人有无子。此人与天地相应者也。"

这里把人体形态结构与天地万物一一对应起来。人体的结构可以在自然界中找到相对应的东西，人体仿佛是天地的缩影。其目的在于强调人的存在与自然存在的统一性。

2、人天同类

我们知道，大谈天人、古今，并寻求其中相通而互感的共同律则，是汉代的时代精神。《汉书•董仲舒传》曰："天人之征，古今之道也。孔子作春秋，上揆之天道，下质诸人情，参之于古，考之于今。"《素问•气交变大论》曰："善言天者，必应于人。善言古者，必验于今。善言气者，必彰于物。善言应者，因天地之化。善言化言变者，通神明之理。"

在中国古代哲学中，天人与古今总连在一起，这种把自然哲学与历史哲学混合起来的现象，是中国哲学的重要特点。

但《内经》所强调的人天同类与董仲舒辈的神秘的天人感应不尽相同。《素问•金匮真言论》、《素问•阴阳应象大论》等篇中的五行归类，是根于事物内在的运动方式、状态或显象的同一性。如《素问•金匮真言论》曰："东方青色，入通于肝，开窍于目……其应四时，上为岁星……其臭臊。"是将在天的方位、季节、气候、星宿、生成数，在地的品类、五谷、五畜、五音、五色、五味、五臭，在人的五藏、五声、五志、病变、病位等进行五行归类，这样就可以通过类别之间"象"的普遍联系，来识别同类运动方式的共同特征及其相互作用规律。是"同气相求"，而不是物质结构的等量齐观。

另，《灵枢•通天》还以阴阳为原则将人分为太阴、少阴、太阳、少阳、阴阳和平五类，认为太阴之人"多阴而无阳"，少阴之人"多阴少阳"，太阳之人"多阳而少阴"，少阳之人"多阳少阴"，阴阳和平之人"阴阳之气和"。这种将先天阴阳之"气"作为人性的基础，是先秦诸子人性论所未涉及的。作为医学著作，《内经》并不太关注人性的社会性以及人性是否可以改变等问题，而是以气论人性，从先天生理因素寻找人性的根据，关注五态之人的发病及其治法，为养生治疗提供理论指导。

3、人天同象

从"天人合一"观念出发的传统文化与中医学都表现为重道、重神、重无、重和谐、重势，其核心则是"象"与"数"，如果对"象数"无知，则意味着对华夏文明的无知，更不能全面地理解和诠释中医学。

所谓"象"，指的是经验的形象化和系统化。"象"的特征是动态的，不是单纯地模仿其形，而是模仿其变。象还是全息的，万事万物息息相关。就《内经》而言，藏象系统就是通过生命活动之象的变化和取象比类的方法说明五藏之间以及与其他生命活动方式之间的相互联系和相互作用规律的理论。

其中，"象"又分为法象、气象、形象。"法象莫大乎天地"（《周易》），举例言，"阳中之太阳，通于夏气"（《素问•六节藏象论》），为法象；阴阳四时，"其华在面"（同上），为所见气象；"其充在血脉"（同上）为所见形象。藏象理论作为《内经》理论最为重要的理论基础之一，是将五藏联系六腑、五官、五体、五志、五声、五情，以五行理论进行阐释的五大"象"的系统，并完全表现为一种天人合一的综合功能。"这是一种自觉的而不是自发的努力，旨在指出人体内部与人体外部都是按照"阴阳五行"这一基本法则统一、整合起来的。"[4]由此可以看出，藏象是一个含有哲学与科学双重意义的概念。

总之，《内经》中关于人天同象的描述旨在通过已知的自然现象推知隐藏的内藏功能。如借助对天动地静的认识，以象天动的胃、大肠、小肠、三焦、膀胱为腑，主泻而不藏；以象地静的心、肝、脾、肺、肾为藏，主藏而不泻。

4、人天同数

象与数的关系正如《左传》言："物生而后有象，象而后有滋，滋而后有数。"《内经》认为生命运动与自然一样，有理、有象、有数。通过取象比类，可知气运数理。《素问•六节藏象论》先论数理，后论藏象，深意寓在其中。

"数"是形象和象征符号的关系化，以及在时空位置上的排列化、应用化和实用化。它不同于西方的数学概念，不是描述空间形式和数量关系，而是以取象比类的方式描述时间方式和运动关系。

《内经》中的藏象理论则以五元序列来表现。自然界以四时阴阳为核心，四时阴阳涵概了五方、五气、五味等自然因素以及它们之间的类属、调控关系；人体以五藏阴阳为核心，五藏阴阳涵概了五体、五官、五脉、五志、五病等形体、生理、病理各因素及它们之间的类属、调控关系。自然界的四时阴阳与人体的五藏阴阳相互收受、通应，共同遵循阴阳五行的对待协调、生克制化的法则。

因此，人天同数是《内经》把时间的周期性和空间的秩序性有机地结合观念的体现。强调人体自然节律是与天文、气象密切相关的生理、病理节律，故有气运节律、昼夜节律、月节律和周年节律等。其基本推论是以一周年（四季）为一个完整的周期，四季有时、有位，有五行生克，因此，以一年分四时，则肝主春、心主夏、肺主秋、肾主冬……。月节律则与该月相和所应之藏在一年之中的"当旺"季节相关。其昼夜节律也是将一日按四时分段，指人体五藏之气在一天之中随昼夜节律而依次转移，则肝主晨，心主日中，肺主日入，肾主夜半。（见《素问•藏气法时论》）

实质上，"人身小宇宙"在《内经》中绝非泛泛而谈，《内经》认为人体与宇宙之间存在着某种数理上的一致性。如《内经》论述人体呼吸完全与太阳的运行联系起来，将呼吸与天地相通、气脉与寒暑昼夜相运旋的规律，与太阳的周日运行规律联系起来。如，《灵枢•五十营》将人体气血运行与日行 28 宿直接挂钩，认为太阳一昼夜环行 28 宿一周，人体气血运行人体 50 周（白天 25 周、夜晚 25 周），如此太阳每行一宿，血气行身 1、8 周，人一呼一吸为一息，气行 6 寸，270 息，气行 16 丈 2 尺，即行人体之一周。由此再进一步，太阳每行一宿，（此指 28 宿均匀分布的一宿，实际上 28 宿不是等长的），人呼吸 486 息，据此推算人一昼夜有 13500 息。《平人气象论篇》曰："人一呼脉再动，一吸脉亦再动，呼吸定息脉五动，闰以太息，命曰平人。平人者，不病也。"即平常人一息，脉跳动五次，一次脉的跳动，气行 1 寸 2 分。如此用气运行的长度表示脉博的频率，从而表示一种时间周期。这种以大气贯通一切为基点而形成的人体与宇宙的相互模拟，在《内经》理论中比比皆是，强调了天人一致的内在本质。

总的来说，《内经》的天人之间的取象类比，是超逻辑、超概念的心领神会的类比。比如五行作为一个大象，它在《内经》中的成功，就不是物理学家的概括，而是哲人对世界的感觉分类，是哲人对世界上的物质及其性情的感觉分类,是"同气相求"，而不是物质结构的等量齐观。而感觉的相似、感觉的类同、感觉的相通，必然有着深刻的生理学、心理学乃至物理学的意义。这种"天人合一"的直观生命的体验，是我们领会《内经》文字的真正出发点。

事实上，现代物理学已充分体会到这种思维方式的可贵性，正如卡普拉在《物理学之道》中言：量子论和相对论是现代物理学的两大支柱，它们说明了原子和亚原子的实在超越了经典的逻辑，我们无法用日常的语言来描述它，而东方神秘主义并不顾忌对逻辑概念的超越，这就是为什么对于构成近代物理学的哲学背景来说，东方哲学关于实在的模型，要比西方哲学的模型更为适当的主要原因。

1.1.5 传统文化与中医学精神内核的一致性

中国古代文化是与西方文化迥异的，从未发生过断裂的文化，几千年来，它始终因循着"观乎天文，以察时变；观乎人文，以化成天下"（《易传》）的原则，记录着人们探索自然及人文的艰辛历程，而中医学（古代称之为医道）这门关涉宇宙与生命内在统一性的性命之学作为中国古代文化当中的独特的文化创造，在认识生命的本质、规律问题上，有着不同于西方的鲜明的个性色彩，以其丰富性、多义性及博大精深，而成为东方文化这个"东方之谜"中的谜中之谜。因此，我们应该通过对中医与传统文化的相关研究，明确中医文化的内涵，探讨中医理论体系的形成、发展的心理文化背景、哲学基础及与其他学科的关联，揭示中医学发展中的内在和外部规律。从文化角度讨论中医理论的科学性及其不足，为中医理论的深层次科学研究提供自身的思维模式，为中医未来发展提供战略规划报告。

如果从中医学源流的初始、发展、与定型与中国古代文化的相互关系上看，大致可分为三个阶段。

天人文化指以伏羲画卦而建立《易经》天人之际的文化为基础，是原始的，质朴的，是科学而哲学的文化，并经夏商周三代演化为以易礼为中心的天人思想。在此阶段，医巫不分，如同巫与王室的结合，医学亦掌握在帝王手中，实际上，最早的巫聪明、勇敢，是富于献身精神，有着强烈的追求真理的信念的人。他们必须具备圣人、智者的资格，博闻强记，无所不晓，而宇宙和生命的内在统一性又是他们关注的中心。于是黄帝习云师而为导引，大禹为禹步，汤以身祷于桑林，神农尝百草。作为中华民族经典的《易经》更是"人更四圣，世历三古"，经伏羲画八卦，文王为六十四卦，周公作爻辞，孔子作十翼。受到上古、中古、下古不同时期文化的影响，在中国文化史上，有着不同凡响的地位与作用。

此阶段的文化经典称为三坟五典，三坟指伏羲、黄帝、神农之书，五典的指称则很能说明中国文化的一些问题，如孔子从上古文化的代表性上认为五典指尧、舜、禹、商汤、周文；阴阳家则将古史五行化，五典指伏羲、黄帝、神农、尧、舜；《吕氏春秋》亦以五行、五方规范古史，视五典为黄帝（居中，为土德）、伏羲（居东，为木德，称青帝）、炎帝（居南，为火德，称赤帝）、少皋（居西，为金德，称白帝）、颛顼（居北，为水德，称黑帝）。中国文化成型期的代表作《史记》在《五帝本纪》中却提出一种新的解释，即五帝为黄帝、颛顼、帝喾、尧、舜，其中黄帝为五帝之首（其母曰附宝，见大电绕北斗枢星，感而怀孕，二十四月而生黄帝于寿丘）。娶西陵之女嫘祖为正妃，生二子青阳与昌意，昌意生子高阳，即颛顼（实为黄帝之孙）。颛顼崩，青阳之孙高辛立，即帝喾（实为黄帝之重孙）。帝喾有四妃，其子皆有天下，元妃姜螈生后稷（周祖），次妃简狄生契（殷祖），次妃庆都生帝尧，次妃常仪生帝挚。继帝喾位者为尧，继尧者为舜，舜表面上出身寒微，实际上，据司马迁推算，舜乃

昌意之第七世孙，即黄帝之第八世孙。我认为，《史记》如此整合历史，意义有二：（1）不仅确立了黄帝在政治、文化上的正统地位，而且把不同文化因素从血缘根基上统一起来。如果说三坟本来代表着一种多元的文化组合，那么《史记》作为大一统政治下的产物，则故意将历史纳入黄帝的羽翼之下，将我们从伏羲、女娲的后裔变为黄帝的子孙。（2）司马迁或者是从五帝对中国文化的贡献着眼，来重新评定历史。如黄帝平定蚩尤、置百官、封禅造历等，正是"生而民得其利百年，死而民畏其神百年，亡而民用其教百年"。（孔子）其开创之功，功不可没。颛顼"养材以任地，载时以象天，治气以教化，絜诚以祭祀"，并在黄帝的基础上扩大了疆土。帝喾则"历日月而迎送之，明鬼神而敬事之"。帝尧在文化上更是功勋卓著，他确定历法，敬授民时，定一岁为三百六十六日，以闰月正四时。并且以德治国禅让天下，确立刑法而殛鲧等等。舜以孝德取天下，扩疆土于夷蛮，命大禹治水、命后稷播百谷以济民、使契敬敷五教、以伯夷典礼、夔典乐、、、、至此，中国文化的基本内涵及法则已全部显现，如同舞台已经搭就，剩下的就看后人的发挥与表演了。

天人文化最重要的特征是确定了一种与西方文化截然不同的思维模式。以古希腊文化为首的文化是一种不断地否定自己已经认识的事物以求得进步的否定型文化，是一种以支流而汇百川的形式向前发展的文化，而中国古代文化从一开始就以宇宙和生命的内在统一性为出发点，是一种源头型的文化，未来所作的一切都只能是对这一源头思想的肯定与发扬，它利用中国汉字语义的多义性、模糊性、秘藏性等特点，以物喻象，取象比类，它的思维的起点不只是概念，而且是模型，对事物的判断不仅是判断，而且是模拟，求知的方法不只是推理，而且是模式。思维方式和文化类型的确立，使得东西方在文明形成之初就打出了自己为之战斗的目标标语：西方是"认识你自己"，强调本体及个人意志的张扬；东方是"天人合一"，执着于天道与人道的和谐。

文化的基因是"象"与"数"

传统文化与中医学都重道、重神、重无、重和谐、重势，其核心则是"象"与"数"，如果对"象数"无知，则意味着对华夏文明的无知，更不能全面地理解和诠释中医学。

所谓象数思维是以阴阳义理为内容，以学术符号为形式，既有文字体系，又有符号系统，二者同质同构，不仅有价值理性，还有操作系统，其中神秘的教义和对经验知识的具体科学的组织概括及整理始终互相作用着。《左传》言："物生而后有象，象而后有滋，滋而后有数。"《系辞传》说："天垂象，现吉凶，圣人象之。""象"指的是经验的形象化和系统化。"象"的特征是动态的，不是单纯地模仿其形，而是模仿其变。象还是全息的，万事万物息息相关，就中医而言，藏象系统就是通过生命活动之象的变化和取象比类的方法说明五藏之间以及与

其他生命活动方式之间的相互联系和相互作用规律的理论。"象"的本质是重视具象的知觉，它要求人的领悟性、观察力、概括力及诗性。如果不懂得以物喻象和取象比类的方法，则无法真正理解中医学。比如五行作为一个大象，它在《内经》中的成功，就不是物理学家的概括，而是哲人对世界的感觉分类，是哲人对世界上的物质及其性情的感觉分类。而感觉的相似、感觉的类同、感觉的相通，必然有着深刻的生理学、心理学乃至物理学的意义。这种"天人合一"的直观生命的体验，是我们领会《内经》文字的真正出发点。

"数"则是形象和象征符号的关系化，以及在时空位置上的排列化、应用化和实用化。在中医传统文化中，有以《周易》为代表的太极、阴阳、四象、八卦、六十四卦体系的二元序列；有老子"道生一，一生二，二生三，三生万物"的三元序列；在中医体系中，既有阴阳二元、三阴三阳三元序列，也有五藏五行、五元序列，而所有这些都是以取象比类的方式认识"自然"的无限的变化过程，并从中引导出数与序列，即规律。它不同于西方的数学概念，它不是描述空间形式和数量关系，而是描述时间方式和运动关系。

中医文化之所以在世界文化中难以被人接受，主要是因为象数思维和五行宇宙模式既包含有理性，也包含有非理性因素，以及它们可以向不同方向发展的可能性。作为系统的客观运转，二元、三元、五元序列都不无显示了古老的中国智慧，而无所不在的神秘的天人感应和五行形式上的简单齐合性，则将中华文化及中医文化推到了一种只可意会，不能言传的尴尬境地。

2.3.3.1 文化的归宿是"天人合一"

"天人合一"不仅是中国哲学最突出的特点，也是"中国文化对人类的最大贡献"（钱穆），也是中医文化的一个核心。中国人相信价值之源内在于一己之心，而外通于他人及天地万物，所以人自我修养的目的不是"独善其身"的自私或佛家的"自了汉"，而是使自我求得在人伦秩序与宇宙中的和谐。而这也是中医学最终目的，即中医学关注的是人生命过程的自我实践，自我发展与发展的和谐。中医学行为的重要作用目标是发展中的生命运动过程，而不是直接针对实体结构与具体的病因、病理。它是人的医学，而不是西方医学的"治病"的医学，这也是中医学作为未来生命科学的优异之处。

但天人感应最终发展成为一种宇宙图式及世界观，成为一种极为顽固的思维习惯，则使得它的科学成分为其负面因素所抵消，它的封闭性的自我满足感和否定进化的循环性，以及否定个性的秩序性和形式上以齐合性，都暴露了中国传统文化的作为封建一统文化的特性。

《美国物理学杂志》曾言，当今科学发展的某些方向所显露出来的统一整体的世界观并非同中国传统无关。完整地理解宇宙有机体的统一性、自然性、有序性、和谐性和相关性，

是中国自然哲学和科学千年的探索目标。这说明，中国传统文化的中心问题正在世界文化的交流中显出其特异性和无可比拟的一种优势，而所有这些特点在中医学中均有所体现。传统文化与中医学精神内核的一致性正如亚里士多德指出的那样：哲学应从医学开始，医学最终要归于哲学。因为生命和死亡是哲学思考的中心问题，而宇宙和生命的内在统一性，决定了自然科学的革命实际上就是生命科学的革命。

8.2.4 论儒释道生死观

作者：曲黎敏(北京中医药大学教授、北京天人医易中医药研究院研究员)

东方源远流长的“死生之学”令西方震惊。总体而言，在死亡的观念上，西方大多抱有悲观的态度，如死亡是人生“黯淡的旅伴”（尼采），“死亡是人生计划和希望的总失败”（萨特），死亡是“灵魂离开肉体的监狱而获得释放”，研究哲学是“死亡的练习”（柏拉图）。相形之下，东方关于生命的理念则明显乐观，它牢牢掌握因循自然的原则，对生与死有着大无畏的态度，甚至在中国，从来都不尝有过地狱的概念，至多是鬼界，在那里有阎王或恶鬼，但也有栩栩如生、娇媚如常人的好鬼。道教索性另造仙界，生命不是向下，而是向上变形。释家更为博大精深，死亡之学更为圆融，甚至成为一种可操作的学问，在那里，死亡也成为一种艺术，成为一种具体的经验，是“活的艺术”或“生的艺术”的补充与圆成。

1．儒家生死观

对痛苦的人生而言，死亡不啻为一种解脱，但人性的贪痴还要为灵魂找到一个归宿。“灵魂”两个字可以说是人类尊严与梦想的一种体现。它使人类有别于处于生物链上的可悲的动物，它使人类不再局限于四季与风花雪月的轮换中，而是去思索永恒，时空也不再是毫无意义的伸展与延续，它关涉到人的生命理念的日益成熟，我是谁？我从哪里来？我往哪里去？人类文明的历史始终饱含如此这般的焦渴。人们寻寻觅觅，上下求索，肉身与灵魂，现世与来世，人们试图超越和战胜那个令人痛苦的死亡的界定，优游于此岸，如同太阳每日照常升起，我们能够不断地逃脱、进入，而不是死亡那没有时间的永恒死寂。

但这太难了，如果说这边温暖、明亮，那么另一边则是无穷的寒冷与黑暗，无法想象，死与生，由于它的不可重复性，而成为人类认识生命的盲点。一个秘密，无法言说，于是孔子这伟大的圣人便教我们将人生的重心放在此岸，强调生命的本质不在来世，而在现世，能够善始善终，生命的价值感就在其中。“人死曰鬼”，“鬼，归也”。魂属阳，属气，归于天，魄属阴，属形，归于地，人的生命就这样化解。“魂魄不离形质，而非形质也，形质亡而魂

魄存，是人所归也，故从鬼”。（段玉裁《说文解字注》）人的生命本由天地和合而成，最终又归于天地本源。“生于天地之间者皆曰命”。（《礼记•祭法》）万物都在此规则中，但孔子并没有就此否定死亡于人生之意义。招魂与祭祀是人类的“尽爱之道”。人们扶柩而哭，披麻戴孝，袒衣散发，都是人类爱心及敬神的体现。他一方面教导人们厚葬尸体，让人的肉身在土地本源中得到深深的慰籍，另一方面，又鼓励人们用思念和灵牌来保佑那逝去的灵魂归于正途，永远不要迷失于这来去之路。魂兮归来，永远不要忘了，你的生命曾在这里驻足。就这样，在日常生活中，活人与死人相安无事，彼此为对方在各自的世界里点亮了一盏互相安慰的灯……

2．道家生死观

相对于儒家的理性平实，道家及道教则将死死生生推衍得有声有色。死亡不再是一场令人震惊、无法理喻的恶梦。庄子妻死，鼓盆而歌，一个新的、乐观的死亡哲学就以这样惊世骇俗的方式登场。不以生为喜，不以死为悲，人生不过是从无气到有气，从无形之气到有形之气，从无生之形到有生之形这样一个生命的有序过程，而死亡则是这种演化的回归。这比儒家的魂魄说更辽远，更空灵，生死齐一，方生方死，方死方生，生命的辩证就在其中，自然之“道”超越一切，人永远无法与造化之功抗衡，“生之来不能止，其去不能止”，生死皆为人生问题的极限，最好还是看开一点，有情便是痛苦，“无情”方能“悬解”和自由。究其深处我们还是感到其乐观的背后刮着对人生悲观、无奈的风。

但后来的神仙境界就此产生，道教高人并没有停止在庄子相对论的玄谈上，而是开始了一切真正的、使历来生死观为之改观的对生命的实践工程，死亡成了生命流程上有待突破的一个关键点，而不再是生命的某种极限。“魂”与“魄”由含有“鬼”气的飘渺之物变为可有所作为的“形”与“神”，由虚化神→神化气→气化精→精化形→形成人这个万物生成程序，推衍出一个怡神守形、养形炼精、炼精化气、炼气合神、炼神还虚这样一个逆修返源之道，在洞府仙境之中，时空开始变得富于弹性，可以逆转或回流，金丹的光芒遮蔽了生死的界限，别处相逢,古人与今人可以在生命的真境中，在独特的气场中往复交流。

3．佛家生死观

公元前六世纪，印度一位得道的王子宣称：“我将在此世间的黑暗之中，打击永生之鼓”。从那以后，人生不再是杂乱无章的阴影，因果学说将是说明今生及以后一切生中的普遍性原则，“轮回”一词美丽得令人晕眩，不死的灵魂可以迁往另一肉体不断再生，而“业”就是决定再生的出现和性质的法则，更确切地说，并没有可以转生的灵魂，除业以外，一无所有。生命告终之时，其行为的总和——业作为一个整体产生效果，并且决定另外一群“蕴”——

一个再生者的性质。即每一个生命的性质及境遇都是今生或前世预先所作行为的结果，由此，在一切有机与无机世界中，没有单纯的、自我存在的、自我决定的永恒事物，一切都是合成的、相对的、暂时的，人的存在亦如是，虽有幼年、中年、老年这一相对稳定的流程，但死亡并不一定就是这个存在的终点，如果不能证得涅槃，诸蕴仍能集合，死亡不过像割除野草，而草根依然存在，仍会重新生长。

死亡对于已经证得涅槃的人固然无所轻重，但就大多数人而言，还是无法摆脱世间生命这无有终了之期的流浪生死，如何才能安然渡过肉体崩解时的可怖境相？如何才能把握死后的生命？以及在死亡的刹那与转生的时刻均表现清醒？最后如何求得生命的断灭，不再陷入轮回？关于这一切，佛陀给我们的，既有教导，又有体悟。

当佛陀默察生死轮回之时，用关于苦、集、灭、道所谓“四圣谛”，有系统地讲述了他的理论和实践方面的主要结论，第一谛为“苦”，生存包含有痛苦，而最令人痛苦的则是生命的无常。第二谛“集”为苦的根源，痛苦源于生命的贪欲、贪欲又由感受而生、感受因触觉而生，依次类推，便是“十二因缘法”，由此可知我们生到这世界中来，是由于我们前世的无明，以及我们临终时有再生的愿望，一切咎由自取。第三谛为“灭”，是十二因缘法的否定形式，“完全无贪欲，则无明灭，无明灭则行灭，行灭则识灭”……第四谛为“道”，即是痛苦消灭的道路——“八正道”：正见、正思惟、正语、正业、正命、正精进、正念、正定。这是唯一的解脱之道，是不朽的法则。生活能够终止痛苦的东西，不是现成潜伏在人性中的东西，而是经过有意努力而悟出来的，它的集合名词便是“般若”。如果说基督教的地狱意味着对人的罪恶的永远的惩罚，“今生来世总不得赦免”，那么佛陀的教义便是给人以机会。这种机会必须与每个人的努力相关，你努力一丝，就得到一丝，悟到一点，生命就成功一点。如此解脱之人，自知生死已断。心灵与肉体却充满清净与安宁，往世与来生，便如一池净水，清澈透明。

就这样，儒释道三家分别从不同的角度，完成了关于生与死的界定。无论是儒家的畏天命，修身以俟；还是道家的不信天命，勇猛精进；以及释家的根尘幻化，业不可逃，都为我们对生命的认知与参悟提供了可贵的帮助。即便是现代的生物学也还无法肯定死亡究竟是一切生物不可逃避的命运，还是仅仅是一生之中规律性的、然而却可以避免的事件。但无论如何，此身难得，真法难闻，只要我们珍爱此生，上下求索，即便生与死的阴影无处不在，人类也会有某种解脱。

8.2.5 五运六气与流行病相关问题研究

作者：曲黎敏

（北京中医药大学教授、北京天人医易文化咨询中心研究员）

提要中西医对流行病的认识不同，导致了治疗方法的不同。中医对瘟疫的产生的认识也不同于西方医学单纯的病毒探讨，而是从生态大系统出发对疫病流行的时间、气象规律进行探讨和总结。《黄帝内经》对癸未之纪灾异的认识将引发我们对中西医医理的深度思考。

关键词：五运六气　流行病　癸未年

非典并不单纯是一个医疗卫生事件，西医把它视做 SARS 病毒对人类的一次袭击，而一些固守传统的中医则把它当作宇宙节律性周期变化过程中的一种正常现象。因此，对 SARS 的解读不仅引发我们对人类未来命运的关注与思考，而且再度引发我们对中西医医理的深度思考。

具体地说，西方医学对流行病的认识基于细菌学和免疫学。它把研究对象进行分解、分析，然后寻找致病原和抗体，发明疫苗，这样做确实客观而有成效。上个世纪 60 年代，西方科学家骄傲地宣布："现在该是合上传染病书本的时候了。"可是到 20 世纪末，世界卫生组织报告说，近 20 年来，新出现的和卷土重来的传染病至少有 30 种，仅 1995 年，全世界死于传染病的人数高达 1700 万人。而真正使我们民众亲历恐慌的则是先前的 HIV，和现在的 SARS。医学专家的恐慌则源于他们的对手微生物具有极强的进化优势。据称，发现青霉素仅一二年，第一批耐药生物便出现了。从那时起，西方医学就陷入了一场生物学领域的"军备竞赛"。医学专家不无忧虑地说："一旦所有的致病微生物对抗生素都产生了抗药性，我们将怎么办？……那将是公共卫生领域的一场灾难。"无论如何，人类无法根绝病毒的存在，西方医学与病毒敌对的对抗态度，使他们面临的将是一场无休无止的战役。

而中医学的伟大之处就在于它始终谋求和探索与万事万物（包括西方所言的病毒）的共存之道。它没有把目光聚焦在小小的必须用显微镜或更精密的仪器才能认知的所谓"病毒"上，而是更宏观地从生命和环境统一观、生命活动的动态观看待宇宙万物。

首先，在它的词汇里不强调对抗，而是调整人体的自组织能力或者说自康复能力，让机体自组织能力去杀敌。因为人从出生到死，一直是在各种各样数不清的细菌、病毒的包围中生活着，人并不是靠每天吃药杀死病毒细菌活下来的。而是人体自身有消灭入侵者的能力。如果感染上了病，一定是生理状况出了偏差，降低了消灭入侵者的能力。因此，对病原体的认识并不重要，重要的是根据病原体进入人体后邪气与正气斗争所表现的证候进行辨证论

治。药物的作用只是助人体正气一臂之力,消灭病毒细菌等,是生理机能恢复正常后由人体自身机能自行进行的，这也就是几千年来中医没有细菌学却能治疗传染病的原因。科技部中医药战略地位课题组成员林中鹏教授对此通俗地解释说："人体基因有 3 亿多条，SARS 病毒目前可知的只有上万个，这些基因自身产生的抗体，足可以摧毁病毒。"

其次，中医对瘟疫的产生的认识也不同于西方医学单纯的病毒探讨，而是从生态大系统出发对疫病流行的时间、气象规律进行探讨和总结。在它看来，新兴病毒的出现是人类扰乱了病毒巢穴的结果。比如，爱滋病毒已存在了数百年，是人类社会环境的变化，才使得它得以猖獗。三千年来，被医家奉为经典的《黄帝内经》用了很大的篇幅，讲述着一个令人惊奇的、神秘而复杂的理论－－五运六气学说。它是中医理论中最为玄妙的部分，是世界历史上最早的天文气象医学。它认为天文、地理、气象、节候等自然生态环境变化有一定的规律，且会影响人体生命，造成疾病，并告诉医生如何认识、利用这些规律预防和治愈疾病。"五运六气的总思想是天气决定地气，天地合气又决定人的健康和疾病特征的决定思想"。[19]这是中医理论中最为玄妙的部分，许多研究者认为它是有关灾变的时空预测学，而这种关于灾变产生的时空预测学正逐渐引起世界的关注。

北京中医研究院的傅景华研究员认为"非典"属于中医的温疠范畴，与其他时令性疾病一样，"非典"是宇宙节律性周期变化过程中的一种正常现象。在分析今年"非典"瘟疫的发生与发展时，他说："从运气上讲，2003 年为中国农历癸未年，这一年五运所属为火运不及，上半年是太阴湿土司天，其中第二步气（从春分-清明-谷雨-立夏）为少阴君火主气，同时少阴君火为客气，大火当令，火气太过则瘟疫流行，南方气运早至，所以先时发病。到第三步气（从小满-小暑），也就是 6～7 月间，风热渐起，湿气大盛，此病会渐渐隐匿。"这段话完全是《黄帝内经素问•六元正纪大论》"癸未之纪，太阴湿土司天……二之气，大火正，其病温厉大行，远近咸若（无论远近都有此难）"一句的翻版，如今看来，它简直具有预言般的魔力。

癸未之纪的易流行大疫的考据如下：六个 60 年前，1642 年（壬午），"时疫盛行，道殣相籍。"（《伤暑全书》卷下附刻《疫证治案》），同年吴又可作《温疫论》，指出："疫者，感天地之疠气，在岁运有多寡，在方隅有厚薄，在四时有盛衰，此气之来，无论老少强弱，触之者即病。"（《温疫论•原病》）显然是有感而发。第二年，也就是 1643 年（癸未），"自二月至九月，京师大疫，传染甚剧"（《明史》卷二十八《五行志》）。60 年后的 1703 年春天，"灵州、琼州大疫。五月，景州大疫，人死无算。六月，曲阜、巨野大疫，东昌疫。八月，文登大疫，民死几半。"（《清史稿》卷四十《灾异志》）第二年（甲申），"春，南乐疫。河

间、献县大疫，人死无算。六月，荷泽疫。秋，章邱、东昌、清州大疫；福山大疫，人死无算；昌乐疫，羌州、宁海、潍县大疫"。(同上)。1763 年（癸未），"嘉兴、湖州、松江、太仓、苏州诸州府，月内小儿，有口噤不乳，两腮肿硬，名谓螳螂子"（唐千顷《大生要旨》卷五)。第二年，"益都天花流行"。又 60 年 1823 年，"春，泰州大疫，秋，临榆大疫"（《清史稿》卷四十《灾异志》），同年白喉流行。奉天、直隶、江苏、河南、湖北水灾……看来，癸未之纪确实多灾多难。此次非典，当属火疫，为火克金，金虚而肺气不肃降，无力生肾水，水不上乘以制心火，水火不济，遂成火疫燎原之势，阴津亏乏，而至危重。

实际还不只这些，《黄帝内经素问•六元正纪大论》对癸未、癸丑岁进一步描述："上太阴土，中少徵火运，下太阳水，寒化雨化胜复同，邪气化度也，灾九宫，雨化五，火化二，寒化一，正化度也。"即，这一年上半年为太阴湿土司天，下半年为太阳寒水在泉，中运为少徵火运，其灾祸发生在南方（灾九宫，九为南方之数）；洪水泛滥在中原（雨化五，五是中央之数）；酷热发生在西南、东南（火化二，二为西南之数）；石家庄以北以寒凉（寒化一，一为北方之数）。从我们已经看到的事实表明，今年是癸未之纪特征典型的一年，总体说来，今年年运主雨多、夏热、冬寒，易灾害流行。全年的疾病表现为寒湿，《黄帝内经素问》指出这一年的治疗原则当为：上半年用苦温之剂以化湿，用咸温之剂以化火，下半年用甘热之剂以化寒。食物的选择与药性相同。《黄帝内经素问•刺法论》又说："天地叠移，三年化疫"，即五运六气是天地重叠移变，三年之内，与民为病。去岁壬午刚柔失守，故去年（壬午）、今年（癸未）、明年（甲申）均需注意提防。

这是世界历史上最早的天文气象医学。中医一直强调自然界的气化异常，会导致微生物间的生克规律的混乱，失去相对稳定性，最终导致瘟疫爆发流行。近代以来，多次世界流行性感冒的流行与太阳黑子活动的关系已得到证实和解释，并为预测流感流行提供了参数，同时也为其他疾病流行规律的研究提供了思路。1926 年，L.Rogoer 氏提出霍乱流行与大气的绝对湿度有关；1951 年，郁维氏对上海 1946－1950 年霍乱流行的研究证实了 L.Rogoer 氏的观点。那之后，又有人研究，木运盛衰的年份，肝病流行，如丁卯年（1987）的上海甲肝流行；火运太过之年，呼吸系统疾病，肝病、痢疾的发病会相对增多。如 1956 年为农历丙申年，这一年气运为少阳相火司天，三之气的主气、客气也是少阳相火，引发了"乙型脑炎"流行，名医蒲辅周根据当年北京气候偏湿的特点，用白虎汤加用祛湿之药，疗效达 90%。四之气为阳明燥金，其病随之消退。

总之，中国的"天人合一"之学相信有一种普遍存在的宇宙法则统一支配着天体的运行、季节的变化、人间事物及人体生命。只有二三百年的历史的现代医学，目前还难以全面评价

并认识具有几千年历史渊源的中医文化。

但无论如何，近百年来中医面对西方医学的强大攻势一直处于衰落的低谷，因此，它以岁气、地气、邪气、正气的消长互动为原理的中医瘟疫理论还有待于进一步的挖掘。

当西方媒体预言引发"非典"的冠状病毒将伴随人类二十年时，大多数人对新兴病毒开始抱有过度的恐怖感，并对人类的未来表示担忧。从长远看，疫苗是遏止流行病的唯一办法，但爱滋病毒发现以来已经有 20 年的历史了，迄今仍未有疫苗可以帮助那些染病的人，找寻 SARS 的解药也许也是一个漫长的历程。在西医探寻病原并努力发明疫苗的同时，中医也在尽自己的职责，因此，任何偏见都不应取代人类对生命的热爱与执着。

8.2.6 瘟疫，中医的抗争

作者：曲黎敏

（北京中医药大学教授、北京天人医易中医药研究院研究员）

2003 年春季爆发的非典是对人类医学的一场挑战。当西方医学面对来势迅猛的非典几近无策时，中医却现出其沉寂已久的力量。从历史上看，瘟疫折磨人类有多长，中医抗击瘟疫的历史就有多长。迄今为止，人类只消灭了"天花"一种传染病，但这一历程却与中医密切相关。事实上，中医从不强调与病毒的对抗，而是谋求与它们的共存之道。

"非典"时期的北京城，出现惊恐的北京人吃同一方药的景观。显然，在中国百姓心里，那些饱含四季之气的树叶和密林深处的植物根茎，此时此刻可能就是救命的济世良方。

与此同时，一场中西医之间的竞赛也在悄然进行。广东，中国"非典"最早的重灾区。叶欣、邓秋云二位护士长同被非典感染，但她们的命运却截然不同。叶欣坚持采用抗生素治疗，病情始终没有好转而殉职；而邓秋云因全部采用中医治疗，并停用一切抗生素和激素，从而获得康复。治疗邓秋云的指导医生，邓铁涛教授坚信博大的中医里一定有对付非典的武器。"我们的治疗不在于与病毒对抗，而是注意驱邪和调护病人的正气。"他说，"中医完全可以独立地治疗非典。"这位 87 岁高龄的中医元老认为西医过多地使用激素和抗生素来对抗"非典"，不但不能治病，反而会给患者留下后遗症。

至 4 月 14 日，邓铁涛所在的广州中医药大学第一附属医院共收治非典患者 36 例，无一例死亡，绝大多数已痊愈出院，没有留下任何后遗症，医护人员无一人受到感染。"中医治疗非典型肺炎的效果非常神奇！"来广东进行非典实地考察的马奎尔博士说，他是世界卫生组织专家组成员中的一位。成员中的另一位詹姆斯博士则希望能把中医治疗非典的经验给予

推广："如果这种经验能上升至常规治疗层面，那对世界其他地方在防治非典型肺炎方面将会起到很好的帮助作用。"

中医对"非典"的疗效很快引起世界的关注。美国中医药专业协会会长彭定伦医生对这一现象进行了一种解释："由于非典的疾病来源、即病原体以及传播方式我们都不很确定，而且目前西医的治疗都是针对一些症状的治疗，治愈多半靠人体自身康复，在这样的情况下，中医在非典治疗过程中可以占据主要地位，当然也需要西医的支持疗法。"然而多数西医专家并不认同这些中医草药，就像他们历来认为的那样，中医显然没有经过西医那样的严格科学检验。

在北京，我们不仅看到了要比广东高得多的非典死亡率，我们也看到更多的西医医生冲在一线，而中医的作用只体现在预防性的中药汤剂上。直到五月上旬，政府才开始明确提出："中医是抗击非典型肺炎的一支重要力量。"此后，北京市政府随即作出反应，5 月 10 日，北京开放了 5 所医院，鼓励中医介入一线治疗。

政府的这种声音表明，在西医盛行的今天，政府希望能够在抗击"非典"这场瘟疫中给中医一个更好的位置和机会。因为如果疫苗、抗生素的开发赶不上病毒突变的速度，难道我们不可以在前人曾经开辟、熟悉的一个领域里去寻求一种现成的方法？

几千年来，中国人抵抗瘟疫的历史，虽然悲壮，但却极大地促成了中医的进步；在这一历程中，瘟疫就像鞭策中医变革的一个幽灵

事实上，中国人对瘟疫并不陌生。从《史记》起到明朝末年，仅正史就记载了 95 次疾病大流行，魏晋和明末曾出现两次人口曲线低谷，显然与疫病有关。《清史稿》更多达 100 多次。但令撰写《瘟疫与人》的麦克尼尔迷惑的是，清代高频率的瘟疫流行，中国的人口却出现激增，清朝中期突破一亿，末期达到三亿，而同时期的欧洲总人口才一亿五千万，而且是低度成长。这其中原因可能很多，但中医的贡献功不可没，尤其与人痘接种术的推广有关。正是在人痘术的启发下，西方医学开始利用疫苗对抗瘟疫。但在此之前，瘟疫始终是东西方医学史上最大的难题。这道历史上不断变幻的难题，不仅促进了西方现代医学的发展，而且也成就了几千年来历经风雨飘摇的中医。正是在无数次瘟疫流行的生死涅盘中，中医不断地走向辉煌。

东汉末年连年瘟疫，一场连绵不绝的的斑疹伤寒大流行，对当时的政局、文学、医学及宗教都产生了巨大影响。公元 208 年，雄心勃勃想统一中国的曹操，与孙、刘盟军对抗于湖北赤壁，因斑疹伤寒流行，曹操被迫引军北上，这次瘟疫出现的军事转机，是此后持续半个世纪三国鼎立局面的转折点。9 年后，斑疹伤寒再度在中原大流行，当时号称"建安七子"的

中原文学巨匠，有五人丧于这次瘟疫，辉煌的建安文学从此凋零。当此民病困苦之际，道教产生并宣称可用符水咒法为人治病，一时间，从者甚众。张仲景（150－219 年）一方面因家族中 60%的人死于此症，一方面感慨于民众"钦望巫祝"的无奈之举，以瘟疫热病"伤于寒"为理论根基，创作了我国历史上第一部治疗传染病的专著《伤寒杂病论》。一改古代以巫术形式逐疫、驱疫的陋习，将流行病的治疗引上医药的正途。

道教医学的法术虽然不入正统医学主流，但"道医"－－作为宋代以前中国医坛上的主将，在流行病治疗学上却成就非凡。首先，他们独特的静心、守神养生学，为病者自体的元气恢复创造了条件。其次，葛洪在世界医学史上第一次提出以狂犬脑治狂犬病的免疫疗法。道医孙思邈也曾带 600 余名麻风病人入山治疗，治愈者十分之一。并发明了用白皮粥（糠秕）治愈脚气病流行病的方法。而直到 19 世纪末才有荷兰医生艾克曼发现米糠可以治疗此病，20 世纪西方才从米糠中提纯出维生素 B1，成为脚气病的对症之药，一直沿用至今。

中医理论的另一次重要发展是由一场更为凶险的瘟疫引起。公元 1232 年春，蒙古军队撤离开封之围，开封城内迅速流行一种怪病，3 个月中死亡人数超过 90 万。有幸逃过这次瘟疫的医生李杲写下了《脾胃论》，为当时中医学"金元四大家"重要理论之一。李杲认为，面对瘟疫，良好的抵抗力是首要的，而这个抵抗能力有先天和后天之分，先天属肾，后天为脾，但先天无法改变，只好求诸于后天的脾胃，因此善待消化系统即是抗病之道。这一看法，对今天治疗肠病毒，及流行性感冒仍具指导意义。据李杲对病症的描述，此病很可能是中世纪欧洲称之"黑死病"的鼠疫。这次瘟疫可能随后又被蒙古军队围攻卡法（Caffa）城时传播到了欧洲，并导致 2000 万欧洲人口的死亡。

明清时期的另一次瘟疫高峰又促进了中医的一次极大的发展。17 世纪前半叶多种瘟疫席卷中国东部的几乎所有城市乡村，并在 1640 年达到空前绝后的程度，这些瘟疫包括从国外传来的天花、鼠疫、霍乱、性病等，当时的情形是"一巷百余家，无一家幸免；一门数十口，无一口仅存"。伴随气候恶化、严重饥荒和社会的剧烈动荡，中原人口死亡率高达 70%，其中 1/3 死于各种瘟疫。促使中医学从这些大瘟疫中惊醒过来的代表人物是吴又可，他在 1642 年的力作《瘟疫论》是中国十七世纪的一部划时代的著作。他说："瘟疫之为病，非风非寒、非暑非湿，乃天地间别有一种异气所感"。他称之为戾气。戾气从口鼻而入，老少强弱触之皆病。在同一种"戾气"下，牛病而羊不病，鸡病而鸭不病，人病而禽兽不病，从而悟出瘟疫的产生与特定物种的感受性有关，与气候、地理环境有关。比如这次非典，并不是所有有接触史的人都会得非典。据称，中国第一例非典患者黄杏初虽然使八名医护人员感染上非典，但守候在他身边的亲人无一例感染。

戾气作为致病物质的说法已接近现代医学的病毒说，因此常常有人替吴又可表示遗憾，认为如果他拥有了显微镜便会发现病毒的存在。但事实上，他的"戾气说"具有与病毒说完全不同的内涵。

曾经无度肆虐到几乎人类每个民族的天花，被现代医学宣称已在自然界中消亡了。这个人类医学史上最伟大的一个成就，最初成型于中西医早期的一次碰撞：中医人痘中的"以毒攻毒"思想与西方人的科学实验精神

天花，是一种极其凶险的传染病。最早由患了天花的俘虏带入中国。十八世纪，欧洲人死于天花的人数达一亿五千万。中国人最早预防天花的方法，不是躲避天花，而是接种天花，让未曾发痘的小儿穿上天花患儿的内衣，或将天花病人的疱浆挑取出来，阴干后吹到健康人的鼻孔中，从此就种上天花，不会再出现感染。这种人痘术发现之前，中国人天花的死亡率是 90%，推广之后，死亡率降至 1%。这种最早见于中国北宋时期的种痘记载，起初在民间秘密流传，十六世纪盛行于世。

公元十八世纪，我国的人痘接种术由俄国传至土耳其。当时英国驻土耳其的大使夫人蒙塔古有感于自己的兄弟死于天花，和自己也曾感染此病，决定给她的儿子接种人痘。1718 年 6 月蒙塔古夫人返英后，又大力提倡种痘。从此，人痘接种术在英国流传起来。1796 年人痘医生琴纳发明了"牛痘"来代替"人痘"，事实上，"牛痘"只是"人痘"的一次革新。1805 年，牛痘返回到人痘的故乡中国，并很快为中国人所接受。这一历程显示了医学的跨文化沟通。1980 年的世界卫生大会宣布：全世界已经消灭天花，建议全世界范围停止种痘。

今天，由当初牛痘发展起来的疫苗已成为现代医学对付各种瘟疫最有效的方法。西方医学对流行病的认识是基于细菌学和免疫学。它把研究对象进行分解、分析，然后寻找致病原和抗体，作出疫苗。疫苗的出现延长了人类的寿命，也给了人们从未有过的一种乐观信心。当天花从人类的视野中渐渐消失，人们认为这是西医的胜利。上个世纪 60 年代，美国医生斯图尔特骄傲地宣布："现在该是合上传染病书本的时候了。"

但事实并非如此，找到一种病毒的疫苗是需要时间的。人类已经寻找了 20 年艾滋病的疫苗，至今仍无所获，找寻 SARS 的解药也许也是一个漫长的历程。而且，当变异性很强的流感病毒、流行病毒每年爆发时，疫苗方法多显无效。但中医治疗流行急症却屡显神威。1918 年夏秋之交，廊房一带流行虎疫(即霍乱)，沿村阖户，递相传染。当时流传一首民谣："今夕聚首言欢，明朝人鬼各域。"孔子后裔一代名医孔伯华先生与当时的名医杨浩如、张菊人、陈伯雅等组成临时防疫医疗队，奔赴廊房，免费为虎疫病者诊治施药。仅十几日的艰苦工作，局面便幡然改观。1956 年，乙型脑炎在石家庄流行，中医运用张仲景白虎汤方，疗效非凡。

第二年，北京继发乙脑，生搬硬套采用石家庄经验治疗，结果疗效很差。于是一片怀疑声起，认为中医"不科学"，只会治慢性病，而无法对付急性流行病。名医蒲辅周挺身而出，根据当年北京气候偏湿的特点，用白虎汤加用祛湿之药，疗效达 90%。

在东西方表现为饮食、服饰巨大差异的背后，是它们看待世界的角度和思想的迥然不同，这种不同也反映到了中西方不同的医术之道：西医讲求对抗，中医谋求共处

20 世纪末，世界卫生组织的报告说，近 20 年来，新出现的和卷土重来的传染病至少有 30 种，1995 年全世界死于传染病的人数高达 1700 万人。今天的 SARS 只是又为这个群体增加了一种而已。医学专家的恐慌源于他们的对手微生物具有极强的进化优势。据称，发现青霉素仅一二年，第一批耐药生物便出现了。从那时起，西方医学就陷入了一场生物学领域的"军备竞赛"。"届时我们将怎么办？"一些医学专家不无忧虑地说，"一旦所有的致病微生物对抗生素都产生了抗药性，那将是公共卫生领域的一场灾难。"也许，人类无法根绝有害病毒的存在，西方医学与病毒之间敌对的对抗，使他们面临的将是一场无休无止的战役。

而中医学的独到之处则是它始终谋求与万物的共存之道。它没有把目光聚焦在小小的必须用显微镜或更精密的仪器才能认知的所谓"病毒"上，而是更宏观地从生命和环境统一观、生命活动的动态观看待宇宙万物。

在它的词汇里不强调对抗，而是用药调整人体的自康复能力，让机体自组织能力去杀死敌人。因此，病原体是什么并不重要，重要的是病原体进入人体后邪气与正气对抗后的表征，从而进行辨证论治。这也就是几千年来中医没有细菌学却能治疗传染病的原因。"要知道，人体基因有 3 亿多条，SARS 病毒目前可知只有上万个，这些基因自身产生的抗体，足可以摧毁病毒。"中医战略专家林中鹏教授说。而西药抗生素是将好坏细菌均杀掉，这样常常会破坏人体的免疫系统。

对于流行病，中医始终强调"预防胜过医治"。它不同于西方医学单纯的病毒探讨，中医是从生态大系统出发对疫病流行的时间、气象规律进行探讨和总结。中医一直认为自然界的气化异常，会导致微生物间的生克规律的混乱，失去相对稳定性，最终导致瘟疫爆发流行。中医从最早的古医籍《黄帝内经》开始就把"不治已病治未病"视为医道的最高体现。并以其神秘而复杂的五运六气学说预测灾变和指导养生。它认为天文地理气运的反常会导致流行病的发生，所以人们养生也应发挥地理优势并结合天时来补偏救弊。如，火运太过之年，地处阴地的人应以室外活动以补阳；地处阳地的人当以室内摄生为主。反过来，寒水太过的年份，地处阴地的人应以室内活动以避寒；地处阳地的人当利用阴性年份，以室外运动来滋阴。这些理论从天地阴阳的角度，为后来中医的流行病预防与治疗指出了大方向。

明言传染病预防的当首推晋人葛洪。不同于西方的洗手与隔离措施，他主张吃药以预防瘟疫。他为霍乱特备"理中丸"；为温毒发斑特配大黄、甘草等组成一方。由于瘟疫多发生在春冬之际，唐代大医孙思邈主张正月饮"屠苏酒"以辟春疫。岁旦饮屠苏酒"辟疫气，令人不染瘟病及伤寒，……一人饮一家无疫，一家饮一里无疫。"秋季则有端午节登高插茱萸，饮雄黄酒、门前挂艾叶等辟邪疫之俗，显示了古人对瘟疫流行的防范意识。

而疫情的突发，在中医看来，往往与三个原因相关，一是气运的变化，即大自然的变化规律与发病有关。二是戾气（致病物质）导致瘟疫流行；三是凶荒兵火，即社会因素与流行病密切相关。

近代以来，多次世界流行性感冒的流行与太阳黑子活动的关系已受到人们的关注，并为预测流感流行提供了参数，同时也为其他疾病流行规律的研究提供了思路。1926 年，西方人罗格尔提出霍乱流行与大气的绝对湿度有关；1951 年，郁维氏对上海 1946－1950 年霍乱流行的研究证实了罗格尔的观点。那之后，又有人研究，木运盛衰的年份（农历的丁年、壬年），易肝病流行，如 1987 年（丁卯）的上海甲肝流行，新疆非甲非乙型肝炎流行；火运太过之年（丙年、癸年），呼吸系统疾病，肝病、痢疾的发病会相对增多，如 1956 年（丙寅）的乙型脑炎流行和今年的非典。

"从运气上讲，2003 年为中国农历癸未年，这一年年运属火，第二步气（从春分-清明-谷雨-立夏）时火气更盛，火气太过，肺金受邪，容易瘟疫流行。南方气运早至，所以先时发病。从小满（5 月 21 日）时起，气运进入下一步，气候表现为湿热相争，雨水时降，此病会渐渐隐匿。北方气运晚至，尚可能迁延。"北京中医研究院的傅景华研究员对今年的"非典"如此分析道。

至于为什么青壮年为此次非典的易感人群，傅景华研究员解释说，"这是因为青壮年内部失和的生命状态与自然气运的变化，为病毒的繁衍发作创造了适宜的内外环境。"中医认为"冬伤寒则春病温，惟藏精者能避之"。近年来，青壮年工作生活压力很大，加上疲劳过度、饮食不节、起居不调，心火内炽、津液内耗，正属"不藏精"的群体，而迎合了"潘多拉之盒"的开启。

即便是同一致病物质，侵犯了不同的人，或者不同地区的人，也会有不同的后果。因为不同的人抵抗力不同，不同地区的气候等客观环境也不同，致病物质会产生变异。因此，美国中医药专业协会会长彭定伦医生称，"中医的优势在于根据同种病症的不同表现、针对病毒的变异灵活地开不同的药方施以治疗。"

总之，中国的"天人合一"之学相信有一种普遍存在的宇宙法则统一支配着天体的运行、

季节的变化、人间事物及人体生命。只有二三百年历史的现代医学，目前还难以全面评价并认识具有几千年历史渊源的中医文化。但我们必须清楚的是，古老的中医与年轻的西医都是我们人类航程上的守护神，在西医探寻病原并努力发明疫苗的同时，中医也在尽自己的所能。

就在此文行将结束的时候，台湾的非典形势开始恶化。有位台湾学生打来电话说："我们这里已经全盘西化，中医根本无法起到作用。……"。其实，面对凶残的新旧"瘟神"的围攻，任何偏见都不利于人类的发展与生存。这是一个相互依存的世界，SARS 危机是中国的，也是世界的。同样，中医是中国的，它也属于世界。

8.2.7 试论三阴三阳

作者：曲黎敏

（北京中医药大学教授、北京天人医易中医药研究院研究员）

提要中医是三阴三阳学说的集大成者，本文探讨了三阴三阳的古天文学背景和医道内涵，指出三阴三阳是对阴阳的定位、定量、定性、定向标定，研究中医理论中的三阴三阳问题对重新认识中医理论框架有重要意义。

关键词三阴三阳，中医，古天文

阴阳作为中国古代哲学的重要范畴，已有诸多讨论，但大多集中在阴阳定性研究以及阴阳观的流变探讨。对中医的三阴三阳学说往往重视不够或语焉不详。实际上，在阴阳学说的发展史上，三阴三阳的问题至关重要，它不仅是中国传统医学对中国哲学范畴的重大发展，而且是阴阳学说当中一个质的改变。即从对阴阳的定性研究，转而为对阴阳双方的具体的定位、定量标定，而阴阳的由三到一、由一到三又指明了疾病的传变方向，由此三阴三阳本身就具有定位、定量、定性、定向四种含义。因此研究中医理论中的三阴三阳问题对重新认识中医理论框架有重要意义。

三阴三阳学说的天文学依据

1．阴阳观念与古代天文学

在中国古代，"三代以上，人人皆知天文"。对远古的中国人来说，最重要的知识是星占历算，祭祀仪轨，医疗方技。星占历算是把握和探索宇宙的知识，祭祀仪轨是整顿人间秩序之学，医疗方技是洞察人类自身生命的学问，其中天地人三才密切相关，息息相通，正是远古文明在大方向上给予我们把握与引导，才开始了东方文明游历几千年的伟大探险。

而中国的所谓"文明"也正是发源于"经天纬地"。天的现象的重要性从来就没有被忽略

过，人们始终认识到一个事实：他的全部生活都依赖于某些普遍的宇宙状况。而"仰观天文"与"俯察地纪"则是古代思想家掌握世界、认识世界的两个重要手段。天文与地纪相互作用的顶点，则是后世医家提出的五运六气学说。五运六气学说是通过对地之五行与天之六气的相互作用来推演地对空间的普遍的气运法则，并由此扩大了对生命意义的探讨。人在其中既是气运的观测者，又是整个事件的中心。

无论如何，从远古到今朝，天文与地纪都有赖于实际观测与推导，据《汉书艺文志》考，"阴阳家者流，盖出于羲和之官"，羲和是古代专门负责观察天象以确定季节的天文官员。阴阳家学说强调的是以自然法则为基质，以人事法则为归宿。"其为术也，因阴阳之大顺，采儒墨之善，撮名法之要"。①其代表人物邹衍学说的要点则在于深观阴阳消息，即以阴阳二气的消长说明季节的变化。一旦我们强调阴阳学说的天文观测基础，阴阳概念便不再仅仅是纯观念性的东西，它可以量化为具体的数。其实，阴阳观的最初产生本是最量化的，它取决于太阳的照与不照，从半坡遗址看，那时的门都朝向西南，其实用目的则是光照与取暖，因为从日照角度讲，一日之内下午 1-2 时西南方的光照最强、热量最足。从这个意义上讲，"阴阳之气各有多少，故曰三阴三阳也。"（《素问•天元纪大论》）正是对气的量化。

在中国古代，阴阳之气的量化有两套系统，分别源于不同的天文宇宙观。一是《易》的四象：少阳（对应春季）、老阳（对应夏季）、少阴（对应秋季）、老阴（对应冬季）。此四象不涉及五行，纯粹以太阳的运动为准，"天地变化，必由阴阳，阴阳之分，以日为纪。日冬夏至，则八风之序立，万物之性成，各有常职不得相干。"。②即冬至、夏至测准了，四时八节的次序就确立了。《系辞》强调以日月之义阐释阴阳，"一阴一阳之为道"实指二部分，一是太阳的周日运动，即以昼夜现象为主的阴阳变化；二是太阳的周年视运动，即以寒暑现象为主的阴阳变化。《易传》关于宇宙结构的概念是盖天说，盖天说的要点见《周髀算经》，即天圆如张盖，地方如棋局，"天尊地卑"，（《易•系辞》）天动地静，其基础性数据则是"日照四旁各十六万七千里，人所望见远近宜如日光所照"。（《周髀算经》）并以此数据计算昼夜长短的变化，计算太阳轨道的变易。如太阳运行到极北，则北方太阳当头，南方却处于夜半。因而昼夜之道反映了太阳的四方运动。更为重要的是古代天文学认为太阳并不是在一个固定的轨道上运行，而是每个月换一个轨道，共七条（七衡），因此每个月的昼夜长短都是有差异的，四季气温也随之不同，阴阳的差异便由此体现。所以，《系辞》云"通乎昼夜之道而知"，知，智慧也。少阳、老阳、少阴、老阴虽也是一种阴阳的量的分别，但不如《内经》三阴三阳理论细致完备。

阴阳之气的量化的第二套系统则是医道的三阴三阳理论。医道的宇宙观是宣夜说，据《晋

书•天文志》考，"宣夜之书亡，惟汉秘书郎郗萌记先师相传云：天了无质，仰而瞻之，高远无极，眼瞀精绝，故苍苍然也"。宣夜说的特点是天既不是一个蛋壳（浑天说），也不是圆盖（盖天说），而是没有质地的虚空，"日月众星，自然浮生虚空之中，其行止皆须气焉"。③强调天体中的一切，无论存在与运行，都受制于大气。《素问•五运行大论》中说："歧伯曰：'地为人之下，太虚之中者也。'帝曰：'凭乎'？歧伯曰：'大气举之也'"。正是宣夜说的体现，在宣夜说中的观测事实是：①"辰极常居其所，而北斗不与众星西没也"。②"摄提（木星）、填星（土星）皆东行"③"日行一度，月行十三度"等。④宣夜说强调天体中的一切包括存在与运行都受制于大气，它提供了一种新的可以用阴阳观点来推步的方法，《内经》正是在此基础上进行推步并最终导致了五运六气学说。它将一年中变化的大气分为六步，在推步过程中对大气的阴阳和五行特性都作了其特有的处理。

医道的具体发挥：

1、医道的天地观

①天地有阴阳：医家的天不是张衡的蛋壳式的天，而是太虚，是阴阳未分的浑沌的天。"七星纬虚"，⑤太阳与星辰作为有形之质，不是纯阳而是阳中有阴，，相对于太虚而言，天地同在太虚之中，都是阴中有阳、阳中有阴，五行为地之阴阳，如此天地之气方能交感运行，如果将天地阴阳绝对化，则是死阳死阴，既无生长壮老已，也不会有生长化收藏。

②天地之气的运化有迹可循：医家强调天地门户说，重共工撞不周山之神话，天倾西北，地缺东南，形成天地之门户，春分奎壁两宿在戊方，司启，秋分角轸在已方、司闭。这是医家阴阳观的要点，"天至广不可度，地至大不可量"，⑥人们唯一可以掌握的是气运的周期性变化，而历法周期正是天象运行的各种空间周流的时间描述。

③人作为在地上的观测者可以推演阴阳变化

古有九野五方说，五方为四方加中央，九野为八方加中央，中央为人，为观察者，医家重视观察者，重视人的因素，即天地人合一，人的生命学也在对天地万物的模拟类比推演中发端与发展。如果说社会学家、哲学家强调的合一是精神气质方面的合一，是刚柔之道的合一，医家强调生命现象与天地合一则更为具体与量化，它关涉到季节、冷暖、时间、方位、人体、疾病及属性与势态等。

那么人们是怎样推演的呢？

2、三阴三阳考辩

《素问•阴阳应象大论》中说："天有精、地有形，天有八纪，地有五里，故能为万物之父母"。八纪指天文历法的四立二分二至，五里指五理，五行之理，医家从八纪中看出冷暖

燥湿等的变异，并由此直觉到太虚大气中阴阳有偏性，而对此阴阳之气比例不调的区分，则形成三阴三阳的观念，但为什么是三阴三阳，而不是二阴二阳，或六阴六阳呢？

①首先它有观测根据

在《汉书艺文志》中对中医学的定义是"方技者，皆生生之具"。即中医学是使生命长生的工具，它的核心是人学而非单纯的医学，所以中医学的要点是天地对人的影响。将一年四季改分为六个阶段，将春夏秋冬更换为厥阴，少阴，少阳，太阴，阳明，太阳，表现气候的变迁似比分为四季更为细致，第一段厥阴是最寒冷而转为将暖的季节，这时阴气将尽，阳气正长。第二段少阴，虽然还有寒的余威，总的天气却温暖起来。第三段少阳，则是由暖变热的阶段。第四段太阴，正是酷暑蒸热，大雨盛行。第五段则由蒸热的暑季转为天高气清的干燥阶段，第六段则是天始寒转入寒冷的阶段。它强调的是太虚大气与地之五行之气相互作用的结果，此结果便是风火暑湿燥寒六气。《素问•天元纪大论》曰："寒暑燥湿风火，天之阴阳也，三阴三阳上奉之。木火土金水火，地之阴阳也，生长化收藏下应之。天以阳生阴长，地以阳杀阴藏"。"五运六气的总思想是天气决定地气，天地合气又决定人的健康和疾病特征的决定思想"。⑦在五运六气学说中，天之六气与地之五运之气的具体对应如下：

五运六气之序天之六气历经节气阴阳名称五运之气

第一步气风大寒-立春-雨水-惊蛰厥阴风木

第二步气火春分-清明-谷雨-立夏少阴君火

第三步气暑小满-芒种-夏至-小暑少阳相火

第四步气湿大暑-立秋-处暑-白露太阴湿土

第五步气燥秋分-寒露-霜降-立冬阳明燥金

第六步气寒小雪-大雪-冬至-小寒太阳寒水

五运六气学说以五行相生相克作为季节变化的内在机制，不仅定性而且定量地描述了一年之内太虚大气对大地作用的运转，它是通过对太阳周年视运动过程的实际观测而形成的时空系统。

②和于数术

古人曰，"法于阴阳，和于数术"。如果将数术与算数的相比较，则可以得出结论，算术指物质结构的空间形式及数量关系，而数术当指自然运动的时间方式及运动关系。在中国的数术中，1 代表无限的时间与运动，如气。2 代表两类相反的运动方式的相互作用，如阴阳，如果按照 2 进位制的序列运动，则世界是齐整的，有限、有序的，停滞的。而三元序列则不同，老子曰："一生二、二生三、三生万物"。它代表着事物的无限变化性和可能性，三元是

对二元的丰富与扩展，它使事物呈现丰富多彩的可能性，运动将无休止地进行。如果说易学以"二"为基数的阴阳范畴更适用于表现天道,那么中医学术以"三"为基数的阴阳范畴更适用于表现人道。由于易家采用盖天说，所以重天地，重乾坤两卦，而医家采用宣夜说，重地对空间气的运化的无限性，所以弃二而取三。"在两仪-四象-八卦的生成序列中，完全是按'二'的倍数递增的，与'三'没有什么关系（除去阴阳两仪的三次组合结构外），而三阴三阳序列则既有'二'的要素，又有'三'的要素。就描绘人体生命现象而言，三阴三阳比仅以'二'为要素的阴阳-四象-八卦序列更理想，三阴三阳范畴的提出，对于中医理论体系的形成与定型起到了极为重要的作用"⑧。用张其成先生的话说："'二'与'三'的真正意义并不体现在结构分类学上，而是凸现在思维模型层面"。⑨

③开阖枢是和谐的自组织行为

在《素问•阴阳离合论》中，岐伯曰："太阳为开，阳明为阖，少阳为枢，太阴为开，厥阴为阖，少阴为枢"。所谓开，当指释放与吸收。阖，有关闭、和合之意，应指储存能量。枢，指开合之间的一种变频与转换能力，所以开阖枢是一种高度有序的、合谐的自组织行为。那么根据《素问•血气形志篇》："足太阳与少阴为表里，少阳与厥阴为表里，阳明与太阴为表里"。再根据《素问•阴阳离合论》："阴阳，积传为一周，气里形表而为相成"之意，当是一个人形的立体图，图如下：

太阴太阳居最外最里，其功能在于释放或吸收。从经脉言，太阳膀胱小肠主释放，太阴脾肺有吸收之功。阳明少阴当为合，主储藏能量，阳明藏无形之能量，少阴藏有形之能量。大肠与胃都去渣滓而储精华，心肾为人体之动能。少阳厥阴当为枢，主变频与转换。少阳主将无形转换成有形，厥阴主将有形转换成无形。

这里面稍有混乱矛盾之处，似乎与前文不符，但按照天之六气的排序，三阴指厥阴，少阴，太阴。在《素问•阴阳类论》中黄帝曰："三阳为父，二阳为卫，一阳为纪。三阴为母，二阴为雌，一阴为独使"。张介宾、马莳等均指出"一阴"当指厥阴。张介宾："一阴，足厥阴肝经也"。杨上善："一阴，厥阴也"。王冰："一阴，谓心主之脉"。马莳："一阴者厥阴也，厥阴为里之游部，将军谋虑，所以为独使也"。由此，厥阴应与少阳同为枢，少阳为纪、为游部；厥阴为独使、为朔晦，可变来变去，主转变，难窥其行止。少阴当与阳明为合，阳明象战士一样卫外，少阴象少女（雌）一样内守。

至此，三阴三阳的一些问题与要点已叙述清楚。我们必须认识到，中医的理论问题比技术问题要重要的多，中西医的差异性是质的不同，所以不能类比，而中医与中国古代文化及中国古代天文学的关系要远远地比中西医的关系密切。二千年形成的中医理论有着深厚的历

史积淀，它有着至简的原则和丰富的内涵，简单地描述天人合一，强调它巫术般的感应，不只是对古人的曲解与小觑，而且也是对历史的不负责任。而对西方亦步亦趋则意味着堕落，和对我们远古历史的背叛。所以我们必须精审地反复发掘历史，才能领悟古代医道宏伟的目标和远大的志向，才能以独立的姿态保持与世界的对话。《美国物理学杂志》曾言，当今科学发展的某些方向所显露出来的统一整体的世界观并非同中国传统无关。完整地理解宇宙有机体的统一性、自然性、有序性、和谐性和相关性，是中国自然哲学和科学千年的探索目标。这说明，中国传统文化的中心问题正在世界文化的交流中显出其特异性和无可比拟的一种优势，而所有这些特点在中医学中均有所体现。而宇宙和生命的内在统一性，决定了自然科学的革命实际上就是生命科学的革命。[参考文献]

①司马谈《论六家要旨》天人之辨作为中国哲学的核心，两千多年来一直是中国思想界探讨的要点。先秦哲学家提出了"天人合一"、"天人相分"和"天人相胜"等观点。

②《汉书•魏相传》

③《晋书•天文志》

④同上。

⑤《素问•五运行大论》

⑥《素问•玉版论》

⑦《周易》对中医思想理论的三次影响，孟庆云著《国际易学研究》华夏出版社第 284 页。

⑧《东方生命花园》，张其成著，中国书店，1999 年，51 页。

⑨《东方生命花园》，张其成著，中国书店，1999 年，38 页。

8.2.8 从“左肝右肺”看中医文化

作者：曲黎敏(北京中医药大学教授、北京天人医易中医药研究院研究员)

中医学，古代称之为医道，其实，中国传统文化的实质和核心就是一个“道”字，这个“道”，不仅仅是理性、规律或原则，它更关系到一种体验——一种切身的感受，一种信息，一种身体力行的实践。因此，不只是学习书本上的知识就可以得到这个“道”，更密切地，它关系到我们对自身生命的感悟与认识。正因为如此，古代圣贤强调“以医入道”，在求道的过程中以“近取诸身，远取诸物”为原则，认为认识生命本身与认识宇宙同样宝贵，甚至是更为重要、更为基础的认识来源。这才是学习中医一定要懂得传统文化，一定要参悟中华

之“道”的根本所在。总之，道以医显，即医道是中国文化最集中的体现，对习医者而言，从医入道又是一条必不可少的捷径。

如何从日常生活中体验中医之道呢？就让我们从中医区别于西医最明显的一种说法——“左肝右肺”说起吧。中医有一个说法始终让西医无法认同，西医讲解剖，明明肝在右，肺在上，凭什么你说“左肝右肺”？而中国人恰恰认为这是中医文化的精华。古人云“形而上者谓之道，形而下者谓之器”，“道”所强调的是运动过程与状态变化，所以多用类比概念，描述的是事物本质“象”什么；“器”为盛受之物，强调的是物质的结构性用与功能，所以多用具体概念，指出事物本质“是”什么。因此，理解中医也有形而上与形而下之差别。形而下有如“肺在上，肝在右”，形而上有如“左肝右肺”，肝在右而其气在左，主“升”；肺在上而其气在向下，主“降”，一个看现象，一个看本质。

要想说明“左肝右肺”，就得先说清楚“东西南北”，比如说，我们中国人为什么称事物为“东西”，为什么买东西不叫做买南北？原来，中国人以“取象比类”的原则认为东方属木，西方属金，南方属火，北方属水，木金为可盛之物，故可买卖输转，水火则难以盛受。由此，我们也可理解中国人骂人说“不是个东西”无非是说此人如水火般无情无义。对“东西南北”的另一个比方就是东方为青龙，西方为白虎，南方为朱雀，北方为玄武，这又是什么意思呢？青色为春天之象，龙虽是假想出来的事物，但有角有须，威力无边，代表生发之象；白虎吞噬万物，故代表肃杀、收敛之象；南方朱雀绚丽光明，为输布之象；北方玄武为蛇缠龟象，代表收藏。对应到人体上就是——左为肝，为东，为阳，主生发，生发什么呢？生发北方肾所藏的精；右为肺，为西，为阴，主肃降、收敛，收敛什么呢？收敛由春天生发、长夏（脾胃运化）生长的精华。

因此，古人并非不知“肺为华盖”，肝在右的解剖位置，而其“左肝右肺”之说是坚持其功能性配属，重点强调五脏之气的运动属性，而非实体脏器。即肝虽在右，但主血为阴，其气向左（阴气左行，当升）；肺虽在上，但主气为阳，其气向右（阳气右行，当降）。又，左肝属东方，为震卦象，阴中有真阳，故肝木主动，主生发；右肺属西方，为兑卦象，阳中有真阴，故肺金主静（古代战场鸣金则止，也是取其静意），主收敛。又，左青龙，右白虎，故中国古代文官尚左，武官尚右；北京城也是东有崇文门，西有宣武门；对医家而言，青龙、白虎喻肝肺二经得病，不易调伏。对养生家而言，肝木之气如龙，易变动飞扬；肺金之气如虎，不易均衡节制。故降龙伏虎，入静最难。

综上所述，懂得了中国文化就可以懂得中医，懂得了古代帝王为什么封禅东岳泰山，就懂得了肝于人体之意义；就懂得了春夏秋冬养生之意义；就懂得了一天之计在于晨的道理。

不仅中国古代医学的“藏器”说就远比西方的“器官”说更符合造化的意志和人性，中国文化较之西方文化的犀利也更为圆融。

1.1.10 中医与算命

作者：曲黎敏(北京中医药大学教授、北京天人医易中医药研究院研究员)

中医不算命，但中医有望诊，有五运六气，好的中医一看你就可以知道你有什么病，危险不危险，你有了病自然精力不够，运气也好不到哪去，所以说中医也能算命。在中国历史上最神奇的就是“扁鹊入虢之诊”了，本来大家都以为虢太子已死，就要装殓了，可扁鹊一来，就问了一句“他是几点死的呀”，别人说“鸡鸣的时候”，扁鹊就算定虢太子没死，为什么呢？因为扁鹊掌握了人体气血与时间关系的秘密，鸡鸣时分正是人体气血阴阳交争的时候，虢太子只是得了阳气衰微，不得生发，阴气劲急的危证，因此只要调动出他的阳气就可以了，所以他首先针刺虢太子的“百会穴”，这是人体阳气会聚的第一要穴，然后又从人体少阳入手，热敷虢太子的两胁……就这样，一个流传千古的中医“起死回生”的故事引发了后世无数大师的无限景仰！

中国的医圣张仲景在感慨扁鹊神奇的同时，也有神算流传于坊间。张仲景曾遇到“建安七子”中少年得志的才子王粲，望诊而知其有病，开一方嘱其服，而王粲正值春风得意，讨厌别人说自己有病，拒绝服药，于是张仲景悲悯地断言：二十年后王粲会落眉，眉毛脱落半年后死亡……当一切都不幸而言中后，我们的理性真的感到极大的惑乱，我们古代这些伟大的医生似乎已经超越了现代科技的极限，他们的透视力量的非凡也超越了我们认识的范畴，他们，是神吗？！

其实，这一切并没有偏离所谓严谨的医道，一切都有迹可寻。在第一个故事里，扁鹊是勘破“阴阳”的高手，而张仲景更有“六经”的辨证为其底蕴。中医的“望诊”本身就有很神奇的地方，无论是你走路的样子，还是你说话的声音、你身体的每一个举动都会暴露出你五脏（藏）之气的运动或淤阻，没有什么能逃过扁鹊华佗们的眼睛，“望而知之谓之神。”这就是中医之道。它需要你启动你全部的灵能，需要你用你的心去看、去悟。这种中医之道是玄妙的，但它蕴涵着某种生命的真理。因为在中医学看来，躯体不是毫无意义、被动的行尸走肉，它富于智慧而且是一个与外界进行信息、能量自由交换的开放巨系统。比如说，当看到一个病人口唇出现黧黑，中医就可以判断为此人脾气衰败，胃阴已竭，预后不良。因为中医认为脾开窍于口，其华在唇，从口唇的变化可以发现脾胃的许多问题。此外，从面色上看，胃病是“颜黑”,即额颅发黑，且循行部位有黑斑，重则“口歪唇胗”；心手少阴之脉“系目系”，病则眼睛发直,不灵活；膀胱足太阳之脉“起于目内眦”，病则“目黄泪出”，属阳气收

敛不足；肾足少阴之脉病色为“面如漆柴”；胆足少阳之脉病色为“面微有尘，体无膏泽”；肝足厥阴之脉病色为“面尘脱色”，为血虚不能上荣之象……其实这些能力是每个熟读中医经典的人所应该必备的基本素养，只是“今之医，不念思求经旨”，置经典于不顾，才“短期未知决诊，九候曾无仿佛，……夫欲视死别生，实为难也。”

中医在最早时有“方技”之称，从事“方技”的人叫“方士”，他们不仅对医学精通，还要精通天文、历谱、五行、杂占、风水等，因此，大医孙思邈说：欲为大医，须妙解阴阳、禄命、相法、周易……也就是说，中医应该天文地理无所不通，占卜星象无所不晓，这实际是对中医医生的文化素质的高标准、严要求。作为时间－方位医学，中医以独特的五运六气学说来说明自然界天时气候变化对人体生命的影响。五运就是用木、火、土、金、水五行各配以天干，来推算每年的岁运。六气就是指风、热、火、湿、燥、寒六种气各配以地支，来推算每年的岁气。古人认为一个医生如果不知道年运和岁气，就不能作一个医生，如果懂得了“年之所加，气之盛衰，虚实之所起”，就可以海阔天空，治病如神。

首先他要知道这一年的年运，就能推算出这一年的疾病发生的基本情况。比如 2004 年是中国农历甲申年，每逢甲年、己年，均为土运，甲为阳土，所以但逢六甲年（甲子、甲戌、甲申、甲午、甲辰、甲寅）为土运太过，土运太过，则水湿流行，水湿流行之年，比如 1954 年（甲午）的石家庄就多水灾，且乙脑流行。而每逢六己年（己巳、己卯、己丑、己亥、己酉、己未）是土运不及之年，木克土，则风气大行，易发生筋骨强直、肌肉痉挛等症，如 1979 年（己未）我国某些地区就发生了脑膜炎颈项强直、四肢痉挛等症。

年运确定以后，就要根据地支定出年气，这一年的地支为申，申为少阳相火司天，厥阴风木在泉。一个土运太过，一个相火司天，一个风木在泉，这就是这一年气宜的大致情况。相火司天，风火上煽，容易为灾。火气向上走，就会头痛、呼吸系统病，如肺痨等症增多；火气郁阻于血脉，则为疮疡，恶性肿瘤、眼病、耳疾病人会比较多……风木在泉，风胜而肝自病，会出现一些两胁里急和心痛，木克土，人的脾胃之土也会受邪……这是疾病在这一年中的大致趋势。而这一年出生的人也会显现这一年年运的特征，这就有点像算命了，这一年出生的人生理命象上有土、火、风象，从这些象中不仅可以推算五脏六腑的强弱趋势，还可以推算性格，当然，更细致的变化还要参考运气的主客加临。总之，中医的灵魂是出神入化，中医的操作规范是随机应变，不懂得以物喻学和取象比类的方法则不可能真正理解中医学。

8.2.9 中医为什么产生在东方？

作者：曲黎敏(北京中医药大学教授、北京天人医易中医药研究院研究员)

重要声明：本文节选于《中医与传统文化》一书，此书已由人民卫生出版社正式出版，由于文章篇幅很大，本文仅选取原书“中医为什么产生在东方?”小节的内容，并省略这小节中部分内容，欲知更多，请参阅原书...

一、起源与背景

中国古代文化是与西方文化迥异的，从未发生过断裂的文化，几千年来，它始终因循着“观乎天文，以察时变；观乎人文，以化成天下”（《易传》）的原则，记录着人们探索自然及人文的艰辛历程，而中医学（古代称之为医道）这门关涉宇宙与生命内在统一性的性命之学作为中国古代文化当中的独特的文化创造，以其丰富性、多义性及博大精深，而成为东方文化这个“东方之谜”中的谜中之谜。

众所周知，一个民族如果没有文化心理的支撑，这个民族将走向危机。目前，不仅是中医学，几乎是整个中国文化都正面临着这样的困境：西方的东西我们知之甚少（如不了解希腊和柏拉图，而只知道美国和希特勒）；自己的东西又丢掉太多（据了解，中国大学生中知道《黄帝内经》的只有百分之七，能通读经典的人更是少之又少）。我们没有西方文明的心理基础，对自己的文明又失之反省。在当今世界经济一统化，文化也从多元化转向一元化的背景下，如何保持我们的独立与完整；如何完成我们民族心理的重塑；如何实现我们与西方文明的沟通与对话……这一切都取决于我们能否对传统有深刻的认知与反省。

事实上，整个世界文明都已无法再沉溺于文艺复兴以来的对于人类自身的骄傲之中，大规模的暴戾欺诈正盛行于文明之中：两次世界大战，令人发指的纳粹主义等，都充分显示了人类理性和健全心智的失败。我们都不能再无视这个物化与日俱增的年代，历史上以往的一切经验都意味着人性本善仿佛是一种错觉，我们人类始终在原始的恐惧中摸索，相比之下，由于缺乏想像力和传统的混乱，我们现代人也许比原始人更为无助。

我们如今面临着什么？

伟大的弗洛伊德曾严肃地指出：

我们如今面临着人类进入文明以后的全部自傲已依次被残酷地摧毁的惨况：

第一、十六世纪哥白尼的学说，即天体论打破了地球的特权，地球只是无数太阳系中之一粟，而不再是宇宙的中心。

第二、达尔文的生物进化论结束了人之为人的傲慢，人源于动物，人的进论并不能抹掉

他在身体结构与精神气质方面与动物同等的证据。

第三、二十世纪初的精神分析心理学对本能及无意识的发现与探索，使人们认识到自我并不是自己的主人，一种更为原始，更为黑暗的心理驱动力在影响着我们……

于是，人们又重新开始了原始人那种最初的探索：我是谁；我从哪里来；我到哪里去……

这也正是我们面对中医文化所要解决的问题，即：中医是什么；中医学从哪里来；中医学向何处去……

（一）巫文化与史文化(以下内容略......)

（二）中医学产生的文化背景(以下内容略......)

（三）中医文化特征(以下内容略......)

